ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-29

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಎಂ.ಡಿ.
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ
ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-29

MANASSU MATHU MANASIKA ASWASTHATE :
Collection of articles on various aspects of mental health.
By Dr. C. R. Chandrashekar, Dept. of Psychiatry, NIMHANS
Published by the National Institute of
Mental Health & Neuro Sciences (NIMHANS),
Bangalore-560 029

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : 1985
ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ : 1986

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಡಾ|| ಜಿ. ಎನ್. ನಾರಾಯಣ ರೆಡ್ಡಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪಾದಕ :
ಎನ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ಬೆಲೆ : ರೂ. 15-00

ಮುದ್ರಣ :
ಶ್ರೀ ವಿಶಾಲ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18

ಮುನ್ನುಡಿ

ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಡಚ್ ಮಾನವತಾವಾದಿ ಗ್ರೋಟಿಯಸ್ "ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅತಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸೇವಾ ಕ್ಷೇತ್ರ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಗ್ರೋಟಿಯಸ್‌ಗಿಂತ ಶತಮಾನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಭಾರತದ ಋಷಿವರೇಣ್ಯರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರಲ್ಲದೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಹಿಲೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಲಾಗದು. "ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಕಲ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ರೋಗಿಯಾದವನ ಬಾಳು ನಿರಂತರ ಗೋಳು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚಿಂತೆ, ದುಗುಡ–ದುಮ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಿಂತೆ, ಭಯಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ದುಗುಡ, ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದವರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ, ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ' ಎಂಬ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇಂದಿಗೂ ಹುಚ್ಚು, ಬೆಪ್ಪು, ಮೊಲ್ಲಾಗರ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಕಠಿಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದೂ ವೇದ್ಯ. ಆದರಿಂದಾಗಿಯೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಸಲಹೆಗೆ ಅವರು ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಜನ ಇಂದಿಗೂ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಉನ್ಮಾದ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಭೂತ, ಪಿಶಾಚಿಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಲಾರದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಟ, ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಚಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಹಿಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲರೆಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಮನೋರೋಗಗಳ, ನರಸಂಬಂಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಮುಖ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಂದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್). ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯದು ಅಗ್ರ ಪಾತ್ರ. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾ ಈ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ತಾವೇ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೇ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಳಿಯ ಸಕಲವಾರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಈ ಬಗೆಯ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಇತರ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ನರಸಂಬಂಧ ಕಾಹಿಲೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿರ್ವಹಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಚುರಗೊಳಿಸುವುದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಶೋಧನಾ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾದ ನಿಯತಕಾಲಿಕ (ಜರ್ನಲ್) ಸೆಮಿನಾರುಗಳು, ವಿಚಾರ ಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಾದ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು (ಪ್ರೊಸೀಡಿಂಗ್ಸ್), ವಿಸ್ತರಣ ಹಸ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ, ಆಗುತ್ತಿವೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಚಾರಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಷೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂಥ ಭಾಷೆಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯರು ಆಕಾಶವಾಣಿ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಪ್ರಿಯ ಭಾಷಣ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಚುರ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಾದ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ, ಕನ್ನಡಪ್ರಭ, ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಸುಧಾ, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳಾದ ತುಷಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜನಪ್ರಿಯ

ವಿಜ್ಞಾನ ಮೊದಲಾದ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಬರೆದ ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಕಾರ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂಥ ಸಂಕಲನವನ್ನು ಲೇಖಕರು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕನ್ನಡ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಓದುಗರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಜಿ. ಎನ್. ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಮ್ಮೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸಹೃದಯ ಓದುಗರು ಮತ್ತು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತನ್ನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಪುಸ್ತಕ ಸಿಗದೆ ನಿರಾಶೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡೆವು. ಈ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುಗರು ಮುಂಚೆಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಓದುಗರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಜಿ. ಎನ್. ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಜ್ಞಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಜಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಭಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ ವಿವೇಚನೆಗಳಾಗಲೀ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸರಿಯಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚದೆ, ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ತೋರುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನಾನಾ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವು ಸದುಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರ್ಖರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಬಂದಿರುವ ಕಾಹಿಲೆ ಏನು, ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದ್ದು, ಏಕೆ ಬಂದಿತು, ಅದು ಹೋಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು, ಅದು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದೇ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಯಾವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಾಹಿಲೆಯ ಸಂಕಟದ ಜೊತೆಗೆ, ಹಲವಾರು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಅಧೋಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಅಥವಾ ಹೋದರೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಎಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟರೂ, ರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾನಿಗೀಡಾದ ಅಂಗಗಳು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ದೂರಿದರೆ, ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಗಾಬರಿ ಬಿದ್ದು, ತಮಗೆ ಯಾವುದೋ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ, ನಮ್ಮ ಗತಿ ಇನ್ನು ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಭಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ, ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಂತೂ ಕೇಳುವುದೇ ಬೇಡ. ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಆದಾಗ ಅದು ದೇವರ ಶಾಪವೆಂದೋ, ಯಾರೋ ಮದ್ದು ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿ

ದ್ದಾರೆಂದೋ, ಯಾವುದೋ ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿ ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಂದೋ ತಪ್ಪು ಊಹೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು, ಹಣ ವ್ಯಯ ಮಾಡಿ, ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಹಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಆದಾಗ ಇದು ತಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಎಂದು ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜ ಕೂಡ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಅವರ ಮನೆಯವರನ್ನು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೂರ ಮಾಡಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು ಎಂದರೆ ಏನು, ಅವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವೇ ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರ ಕರುಣಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಸರೆ. ದೇಹವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವ ವಿಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಹಿಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಾಹಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಿದುಳಿನ (ದೇಹದ ಭಾಗ) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗುತ್ತೇವೆ; ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿ, ಇಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವು ಬಾರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯಹೇಳಿ, ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಈ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ನಾನು ಈ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ; ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಜನನಾಡಿ ಗಳಾದ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ, ಕನ್ನಡಪ್ರಭ, ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ, ಸುಧಾ, ಪ್ರಜಾಮತ, ಲಂಕೇಶ್ ಪತ್ರಿಕೆ, ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂಪಾರ, ಇಂಚರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನನಗೆ ನೆರವಾಗಿವೆ ಈ ನೆರವಿಗೆ ನಾನು ಈ ಜನಪ್ರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಂಪಾದಕರುಗಳಿಗೆ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ'ದ ಸಂಪಾದಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ನೆರವಾದ ನನ್ನ ಗುರುಗಳೂ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಡಾ॥ ಹೆಚ್. ಎಸ್. ನಾರಾಯಣನ್ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಂ. ಚನ್ನ ಬಸವಣ್ಣನವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟು ಉಪಕರಿಸಿದ ಗೆಳೆಯ ಡಾ॥ ಎಂ. ಎಸ್. ಕೇಶವನ್ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಮೆಚ್ಚಿ, ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿದ ನನ್ನ ಅನೇಕ ಬಂಧುಗಳು, ಮಿತ್ರರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಓದುಗರ ಸಹೃದಯತೆಯನ್ನು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾರೆ

ಈ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಕಲನ ಮಾಡಿ, ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಆಸೆ ಪಟ್ಟಾಗ. ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿರಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ॥ ಜಿ. ಎನ್. ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ

ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾದ ಎಲ್ಲ ಮಹನೀಯರುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಂದನೆಗಳು.

ಓದುಗರಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಉಂಟಾದರೆ, ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಟಣೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರ್ಚ್, 1984 — ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮ



ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಡೆಗೆ

೧

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

೧

ಮನಸ್ಸು : ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ನಾವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೇ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಅನುಭವಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತನ ಕಲಿಯಬಲ್ಲೆವು. ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಲ್ಲೆವು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊದಲೇ ಯೋಚಿಸಿ, ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬಲ್ಲೆವು. ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ಗುರಿಯತ್ತ ಸಾಗಬಲ್ಲೆವು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಕ್ತ ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರೊಳಗಿರುವ ಚೇತನ–ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯಿಂದ, ನಾವು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಡೆ ನುಡಿ, ಆಲೋಚನೆ ಭಾವನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಅನುಭವ, ಅನಿಸಿಕೆ ನೆನಪು ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ದೇಹ ಒಂದು ನಿರ್ಜೀವ ಬೊಂಬೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದರ ಆಳ ವಿಸ್ತಾರಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಅದರ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಚಿಂತನಶೀಲರು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗವೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅನ್ನನಾಳ–ಕರುಳು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕೆಲಸ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ್ದು. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿರುವುದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ. ಈ ಮಿದುಳು ನರಮಂಡಲದ ಕೇಂದ್ರವೂ ಹೌದು. ನರತಂತುಗಳು ಮತ್ತು ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಮಿದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ವಿವಿಧ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಹಳೆಯಭಾಗ 'ಮಿದುಳುಕಾಂಡ' ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ, ಶರೀರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಮಿದುಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಈ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿಹೋದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಹೊರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಮಿದುಳು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಗಳೆಂಬ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಡ ಅರೆಗೋಳವು ನಮ್ಮ ಮಾತು, ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ, ತಾಂತ್ರಿಕ ನೈಪುಣ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಯಾದರೆ ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಂಗೀತ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಲಿತಕಲೆಗಳಿಗೆ ನೆಲೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ಇಡೀ ಮಿದುಳಿನ ಪೋಲ್ಮೈ ಕಾರಣ ಎನ್ನ ಲಾಗಿದೆ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳು, ನರತಂತುಗಳು ಮತ್ತು ನಾರು ವಸ್ತು ಇದ್ದು ನರಕೋಶವೇ ಕಾರ್ಯಘಟಕ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ನರಕೋಶಗಳು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ತಾಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರದಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ರೂಪರೇಖೆ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಈ ನರ ಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಅವಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ.

ಒಂದು ನರತಂತುವು ಇನ್ನೊಂದು ನರತಂತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವ ಸ್ಥಳ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ನರವಾಹಕಗಳು ಅಧ್ಯಯನದ ಕೇಂದ್ರವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಗುಟ್ಟು ಬಯಲಾದಾಗ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರಹಸ್ಯ ರಟ್ಟಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಏನು ?

ಮನುಷ್ಯನ ಕಾರ್ಯಾಂಗವೇ ಮನಸ್ಸು. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ ಂದ ಹಿಡಿದು, ಉನ್ನತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ನಪು, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಅರಿವು, ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ; ಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಡೆದು, ತನ್ಮೂಲಕ ನಾವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯ ರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇನು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳ ೇಕು, ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿ ಂಡು ಬದುಕಬೇಕು, ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟ ೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಬಹುದು, ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಭವಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ಅದರ ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಸ್ಸಿನ ರಚನೆ

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಮನಸ್ಸು ುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಂದು ಹೊರ ಅಥವಾ ಜಾಗೃತ ನಸ್ಸು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ನಮಗೆ ಅರಿವಿದ್ದು, ವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹತೋಟಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಒಳ ಅಥವಾ ುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ನಮಗೆ ೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲ. ಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕ, ಬೇಸರ, ಅಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಚಾರಗಳನ್ನೂ, ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ೀಲಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಕೆಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದು ಮೇಲೆ ಾತ್ರ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಳದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯು ುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಹಾಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲಿನಿಂದ ಕೆದಕಿದರೆ, ಳದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಾವುದೋ ಒಂದು ತೀವ್ರ ಕಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಮಿನುಗು ಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕೆದಕಿ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಬಂದ ವಸ್ತು, ಮೊದಲಿನಂತಿರದೆ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಹೀಗಲ್ಲದೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರಲು ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಇರುವ ತೆರೆ ದುರ್ಬಲವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಅಂಶವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ, ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಂತೆ ಮಿದುಳು ಸಹಾ ಪುಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಳುವುದು, ಭಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು — ಈ ಎರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದಾಗ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಚೀಪುವ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಕ್ರಿಯೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನು ಯಾವ ಚಾತುರ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ, ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಮಿದುಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೂ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ, ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಮಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ, ಕೇಳಿ, ಅನುಕರಿಸಿ ಕಲಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದನ್ನು, ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು, ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶ, ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು, ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತಿತರರು ಒಪ್ಪುವ, ಮೆಚ್ಚುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಓದು, ಬರಹ ಮಾತು–ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಭರಿತ ಆಹಾರ, ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ–ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದ ಬರಡು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಗು ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು, ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳದಾಗಿ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಿದಾಗ ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ

ಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ತರವಾದುದು. ತಂದೆ ಾಯಿಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳು, ಸದಾ ಜಗಳ, ನಸ್ತಾಪ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾದರಿ ನಡೆವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಜನ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಅಪರಾಧ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಡಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಲವು ಬಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದರ ರ್ಯಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದವು. ಇವು ನ್ನು ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ರೋಗಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲಾರ. ವಿಚಿತ್ರವಾದ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾರ. ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಕ್ಕಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರ. ವಿಚಿತ್ರವಾದ, ಅಸಹಜವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಆತನಿಗೆ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಗಳು ಳಿಸಬಹುದು, ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಆತ ಮಾಧೀನನಾಗುವುದರಿಂದ ಆತನ ಮಾತು, ನಡೆವಳಿಕೆಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ, ರ್ಥಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಅತಿ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ತರರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಹುಚ್ಚನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಗ್ಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆ, ಮಡದಿ, ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯ—ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಾರೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು : ಆನುವಂಶಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಿದುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ನರವಾಹಕ ಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಬರಲು ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳು, ಮದ್ದುಮಾಟ, ದೇವರ ಶಾಪ, ರ್ವ ಜನ್ಮದ ಪಾಪ ಕರ್ಮ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ವೀರ್ಯನಷ್ಟ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ.

ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಗೆ ಈಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ.
ಮಾತ್ರೆ, ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಖಾಯಿಲ
ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶುರುಮಾಡಿ
ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಆತನನ್ನು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳನ್ನಿತ್ತರೆ, ಖಾಯಿಲ
ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ, ರಕ್ತ
ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದು ಬಿಟ್ಟು
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬರೆ ಹಾಕುವುದು, ಕೊಠಡಿ
ಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಬೀಗ ಹಾಕುವುದು, ಉಪವಾಸ ಇರಿಸುವುದು, ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸು
ವುದು, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು, ತಪ್ಪು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ನೋವು, ಹಿಂಸೆ
ಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದವು. ಅವುಗಳನ್ನು
ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾಮೂಲು ಭಾವನೆಗಳಾದ ಉದ್ವೇಗ, ಬೇಸರ
ದುಃಖ, ಭಯಗಳೇ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಬಹಳಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ಆತನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾ
ಖಾಯಿಲೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ
ಮಟ್ಟಿನ ಆತಂಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತಿಯಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲು ನಡುಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದಂತಾದರೆ ಅದ
ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ, ನೋವು
ನಿರಾಶೆಗಳಾದಾಗ ನಾವು ದುಃಖಪಟ್ಟರೂ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ಸಮಾಧಾನಮಾ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದಾಗದೆ
ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಹಿಡಿದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾದರೆ ಅದು ಖಿನ್ನತೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎನಿ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೈ ಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಕೈತೊಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ
ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗದೆ, ಕೈ ಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವ
ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದು ನಾವು ಇರುವ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಖರ್ಚು ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಅದ
ಗೀಳು ಪೀಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು, ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿರಲು
ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ದೊಡ್ಡವರಾದಮೇಲ
ಈ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾ ಹಿಂಸೆ ಪಟ್ಟರೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಿರಾಕ
ಸಿದರೆ ಅದು ಅತಿಭಯ ಖಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗು
ದನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬೇಕ
ಎನಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದೆ, ಖಾಯಿಲೆ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನ

ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮನೋ ಬೇನೆಗಳು ಬರಲು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದ ಅಹಿತ ಅನುಭವಗಳು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವ ಘಟನೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಭದ್ರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ, ಅಸಮಾನತೆ, ಅಸಹನೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅತಿ ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, ಸಾಧನೆಗೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದುದಕ್ಕೂ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿ, ಮನಸ್ಸು ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ಈಡಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಮಾತುಕತೆ ಮೂಲಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಇಂದು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ತಡಮಾಡದೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳು, ಸಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಸರೆ–ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸುಃಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ – ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕಗಳು. ನಮ್ಮ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

೨

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಜನ್ಮದಾತೆ, ಆಶ್ರಯದಾತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಇತರ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗ (ಕೆಲವು ಸಾರಿ ದುರುಪಯೋಗ) ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದೇ ಬುದ್ಧಿ ಬಲದಿಂದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಲೂ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳು ಎನಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲವರು ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯವರಾಗಿ ಹೆಡ್ಡರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಗಾಧ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ, ಬುದ್ಧಿ ಬಲವಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಬೃಹತ್ ಜೀವಿಗಳು ಇಂದು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತು, ತನ್ನ ಏಳಿಗೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೂಲವಾದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಆರಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಭಾವಂತರನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗೌರವಾದರ ತೋರಿಸಿ, ಕೊಂಡಾಡಿದರೆ, ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು, ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂದರೆ, ಅವರು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದದ್ದು, ಬೇಡವೆಂದು ಬಿಸಾಡಿದ್ದು ಅಥವಾ ಹೋಗಲಿ ಪಾಪ! ಎಂದು ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಬುದ್ಧಿವಂತರಲ್ಲದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುದ್ಧಿ ನನಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನೂ, ತಮ್ಮನ್ನು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳೆಂದು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದ ಈ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ತಾನು ಕಲಿತುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ :

ಅಮೂರ್ತ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ : ಅಮೂರ್ತ ಆಲೋಚನೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ.

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ : ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ : ಸಮಾಜದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.

ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತಹುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತಹುದು. ಕೆಲವರು ಮೊದಲದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗರು, ಉದಾ : ಕವಿಗಳು ಸಾಹಿತಿಗಳು, ಕೆಲವರು ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗರು. ಉದಾ : ತಾಂತ್ರಿಕಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಥರ್‍ಸ್ಟೋನ್ ದ್ವಯರ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಏಳು ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಅಡಗಿವೆ :

1. ಆಲೋಚಿಸಲು, ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 2. ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 3. ನಕಾಶೆ ಬರೆಯುವ, ಕಟ್ಟಡದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ, ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರ ವೀಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 4. ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಸಕಲ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವ ಸಂವೇದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 5. ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸಕಾರಣವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 6. ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು 7. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಪನ : ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಬಲವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ಸಾಧನವೇ ಇಂಟೆಲಿಜೆಂಟ್ ಕೋಷಂಟ್ (ಐ. ಕ್ಯೂ.). ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : 3 ವರ್ಷದ ಮಗು, ಕೇಳಿದಾಗ ತನ್ನ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲುದು; 5 ವರ್ಷದ ಮಗು, ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಲ್ಲದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

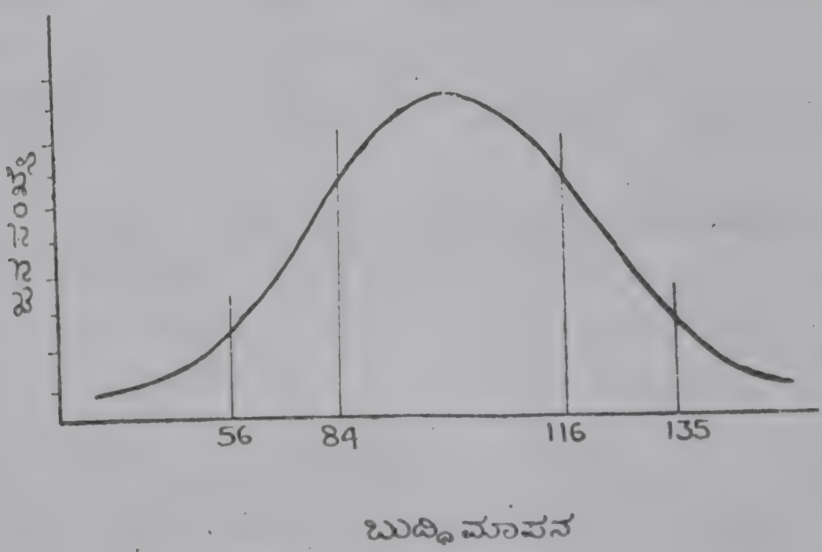
ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವಾರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಿತ್ತು, ಆತ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನೋಡಿ, ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ :

$$\text{ಐ. ಕ್ಯೂ.} = \frac{\text{ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು}}{\text{ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು}} \times 100$$

ಉದಾ : 8 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು 10 ಆದರೆ, ಅವನ ಐ. ಕ್ಯೂ. $\frac{10}{8} \times 100 = 125$

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು ಅವನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಐ. ಕ್ಯೂ. 100 ಆಗುತ್ತದೆ. ಐ. ಕ್ಯೂ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಆತನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಐ. ಕ್ಯೂ. ನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಐ. ಕ್ಯೂ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಒಂದು ಸೂಚಕವೇ ಹೊರತು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಂಬಲರ್ಹ ಮಾಪನವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ಐ. ಕ್ಯೂ. ಮತ್ತು ಜನತೆ : ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ 68.2 ಮಂದಿ 84 ರಿಂದ 116 ಐ. ಕ್ಯೂ. ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸರಾಸರಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಶೇಕಡಾ 13.6 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ



ಅ: ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಆ: ಐ. ಕ್ಯೂ.

(ಐ. ಕ್ಯೂ 56 ರಿಂದ 84) ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಮಂದಿ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ (ಐ. ಕ್ಯೂ 116 ರಿಂದ 135). ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 2ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೀರಾ ದಡ್ಡರೆನಿಸಿಕೊಂಡರೆ (ಐ. ಕ್ಯೂ. 65ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ) ಶೇಕಡಾ 2ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಐ. ಕ್ಯೂ. 135ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು).

ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳು : "ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ. ಅವರಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಡಿಮೆ. ಅವರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೂ ಬಲು ನಂಟು, ಸಂಸಾರದ ಬಂಧನ ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ". "ಸರಸ್ವತೀ ಕಟಾಕ್ಷವಿದ್ದವರಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಟಾಕ್ಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ" ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಒಮ್ಮೆ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವರಲ್ಲಿ 1300 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರತಿಭಾವಂತರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. (ಐ.ಕ್ಯೂ. 140ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು). ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ಅಂಶಗಳು ಕುತೂಹಲಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದುವು:

* ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇತರ ಜನರಿಗಿಂತ ಈ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು.

* ಇವರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವು.

* ಶೇಕಡಾ 93 ಮಂದಿ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳು, ಮೆಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರಲ್ಲದೆ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದಿದ್ದರು.

* ಅವರ ಆದಾಯ ಇತರರಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇತ್ತು.

* ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲೂ ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು : ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ಆಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಹೋದರೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಘಾಸಿ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದತ್ವ) ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಕೆಲಕಾಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಬಳಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು (ತರುವಾಯದ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ).

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ : ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜೀವವಾಹಿನಿ (ಜೀನ್)ಗಳ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಂಡ (ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್) ಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ದ್ದಾಗ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಬರುವ ವೈರಸ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳು(ದಡಾರ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ , ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಪರಂಗಿರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ ಬರಬಹುದು.

ತರುವಾಯದ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ : ಜನನವಾಗುವ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾ ಗಿದ್ದು, ಮಿದುಳಿನ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಶಿಶು, ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಜನನದ್ವಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗದೆ ಅಥವಾ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಮೊದಲು ಹೊರಬರದೆ, ಇತರ ಭಾಗಗಳು ಮೊದಲು ಬಂದರೆ ಹೆರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ, ಅದರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ತಲೆ ಜನನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಿದುಳಿನಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಮಿದುಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡು ನಂತರ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಗಳ ತಪ್ಪು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ (ತಾಯಿ ರಕ್ತ Rh ನೆಗೆಟಿವ್ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ರಕ್ತ Rh ಪಾಸಿಟಿವ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ) ಮಗುವಿನ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬರುವ ತೀವ್ರ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಮಿದುಳು ಘಾಸಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆಗತಾನೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಫಿಟ್ಸ್, ವಿಪರೀತ ಭೇದಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಮಿದುಳುಜ್ವರ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ : ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರ ಬಹುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧. ಅತಿ ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ

ಐ.ಕ್ಯೂ. 20ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ಮಾತಿಲ್ಲ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಪೂರ್ಣ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು.

೨. ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ

ಐ.ಕ್ಯೂ. 20 ರಿಂದ 35. ದೈಹಿಕ ಚಲನೆ, ಮಾತು ಬಂದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತರಪೇತಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

೩. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ

ಐ.ಕ್ಯೂ. 35 ರಿಂದ 50. ಮಾತನಾಡಲು, ಇತರರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಶಕ್ತರು. ದೇಹದ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿಸಿದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಬೇರೆಯವರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲರು. ಸ್ವನಿರ್ಧಾರ, ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ.

೪. ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವ

ಐ.ಕ್ಯೂ. 50 ರಿಂದ 70. ನೋಡಲು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಕಂಡರೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ದಡ್ಡರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ, ಚತುರತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕೆಲಸಗಳು ಇವರಿಂದ ಆಗದು. ಇವರು ಐದು, ಆರನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರರು. ಕೈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿತು ಜೀವನೋಪಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು, ಅಷ್ಟೆ.

ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಈಗಿರುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಾಗಿ, ಉಳಿದವರು ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಅನುವಂಶಿಕ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣಗಳ ಕೊಡುಗೆ: ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಗುಣವೇ? ಪ್ರತಿಭಾವಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ? ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಿಗೆ ಹೆಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಅನೇಕ 'ಪಂಡಿತ ಪುತ್ರ' ರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಗಳಿಸುವುದನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಇದ್ದರೇನಾಯಿತು, ಅದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ವಜ್ರದ ತುಂಡು ಫಳಫಳನೆ ಹೊಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸಾಣೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸಕ್ತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಎಷ್ಟು, ವಾತಾವರಣದ ಕೊಡುಗೆ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆಯೇ ?

ಜರ್ಮನರೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನ ಎಂದು ನಂಬಿ ಹಾವಳಿ ನಡೆಸಿದ ಹಿಟ್ಲರನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ನಮ್ಮ ನೆಲದಲ್ಲೇ, ಬ್ರಿಟಿಷರು ತಾವೇ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಭಾರತೀಯರು ದಡ್ಡರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಮೆರೆಯಲಿಲ್ಲವೇ ? ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮಿಥ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಲವೇ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದ, ಬುದ್ಧಿಮಾಪನವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಬೇರೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜನಗಳ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ವಿಕೃತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ ?

ಹಲವು ಬಾರಿ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ, ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದವರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರದೇ ಮೇಲುಗೈ ಆಗುತ್ತದೆ. 'ಸ್ತ್ರೀ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಳಯಾಂತಕ' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರೇ ? ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಹುಡುಗರು ಕ್ಷೇತ್ರ ವೀಕ್ಷಣಾ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ್ದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ನೆನಪು, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿಬಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಸಮಬಲರು !

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ : ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಇದು ಸುಳ್ಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ನಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಮಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉಪಯೋಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬೂದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡದಂತಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಕಾಡುಕುಸುಮದಂತೆ ವ್ಯರ್ಥ.

ಮಿದುಳಿನ ಅನೇಕ ಅಂಗದೋಷ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟು, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ರೋಗವಿರುವವರಲ್ಲಿ) ಕೆಲವು ಶಾರೀರಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಘಾಸಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಬರುವ ನಡುಕ ಸನ್ನಿ, ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ

ನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಅಸಮರ್ಪಕವಾದಾಗ, ಮಿದುಳಿಗೆ ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಬುದ್ಧಿಯು ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧವಿಲ್ಲ : ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ, ಟಾನಿಕ್, ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಾಳಾದ ಮಿದುಳುಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧವಾಗಲೀ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಲೀ ಯಾವುದೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಇತ್ತ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೂಕ್ತ ತರಪೇತಿ, ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮಸುಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯಿತ್ತ, ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಬುದ್ಧಿಬಲದ ಅಡಿಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯ ಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಹಠೋಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

೩

ಆಲೋಚನೆಯ ಆಲೋಚನೆ

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಬಗೆಯವು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಆಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಎಂದು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ನೌಕೆಯ ಚುಕ್ಕಾಣಿ.

ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕಂಡ ಹುಡುಗನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಕಾಸಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಮ್ಮನನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಕಾಸು ಇಸಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಹುಂಡಿಯ ಬಾಯಿ ಇಗ್ಗಲಿಸಿ ಹಣ ತೆಗೆಯಬೇಕು, ಅಥವಾ... ಹೀಗೆ ಅವನ ಬುದ್ಧಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ. ಜಾಗವಿದೆ, ದುಡ್ಡಿದೆ ಎಂದು ಹಾಗೇ ನೇರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಮನೆಯ ನಕಾಶೆ ಬರೆಸುತ್ತೀರಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಡ್ಡಗೆರೆ, ಉದ್ದಗೆರೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಎಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದೆ—ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಂದರ ಬೆಳಗು. ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಅವರೆಕಾಳು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಿಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೈ ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಪಿ. ಯು. ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಸುಶ್ಮಾ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಳು. ಆಕೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ... ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿಹೋಗಿವೆ, ಈಗ ಆಕೆ ಜನಪ್ರಿಯ ವೈದ್ಯೆ, ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪುರದ್ರೂಪಿ ಸರ್ಜನ್ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸುಶ್ಮಾ ಕೂಡ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ.... ಮುದ್ದಾದ ಉಣ್ಣೆಯ ಚೆಂಡಿನಂಥ ಮಗು... 'ಲೇ ಸುಶ್ಮಾ, ಬಾರೇ ಇಲ್ಲಿ... ಅಮ್ಮನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಅವಳಿಗೆ ತಾನು ಇದುವರೆಗೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದು ನಾಚಿದಳು.

ಹೀಗೆ ನಾವು ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಎಂದು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತಂಕದಿಂದ ಯೋಚಿಸಲಾಗದೇ ಹೋದಾಗ 'ಥಥ್, ತಲೇನೇ ಓಡೋಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಿಡುಕುತ್ತೇವೆ !

ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು ?

ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ—ಇವುಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡುವುದೇ ಆಲೋಚನೆ. ಆಲೋಚನೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬಾಳ ದೋಣಿಯ ಚುಕ್ಕಾಣಿ. ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪದಗಳು, ಅಂಕಿಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ನಕ್ಷೆಗಳು, ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ : ವಾಸ್ತವಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶ, ಪರಿಸರಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಆಸೆ–ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆ : ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು, ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಆಶಾಭಾವನೆಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಉದಾಹರಣೆ. ನರಪೇತಲನೊಬ್ಬ ತಾನು ಜಗಜಟ್ಟಿಯಾದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಕುರೂಪಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವನು ತಾನು ಸುಂದರಿಯೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ವಿಹರಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕವನ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ !

ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದು ನಿಜ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟನಷ್ಟ, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಸಾಹಿತಿಗಳ, ಕಲಾವಿದರ ಮುಖ್ಯ ಬಂಡವಾಳ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆ : ವಾಸ್ತವಿಕ, ನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ

ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ವೆಚ್ಚ, ತನ್ನ ಬಲಾಬಲ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಕೆಲಸ, ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಹವ್ಯಾಸ, ಗೆಳೆಯರು – ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಸುಖ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು :

ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಆಲೋಚನೆ: 'ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಮಾತಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ, ಮೊನ್ನೆ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ಕೇಳಿದ, ನಾನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ. ಮಾತಾಡಿಸದೇ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ'.

'ರಾಮಯ್ಯ ಕಡು ಬಡವ, ಒಪ್ಪೊತ್ತಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಪ್ಪತ್ತಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವನು ಸೈಕಲ್ ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆ ದಿನ ಅವನು ಲಾಟರಿ ಟಿಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಲಾಟರಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಬಂದಿರಬೇಕು' – ಈ ರೀತಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ : ಇದು ಹಿರಿಯ ಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆ. ವಾಸ್ತವಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿ, ಮನನ ಮಾಡಿ ಊಹಿಸಿ ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದೇ ರಚನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ. ಯಶಸ್ವೀ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಉತ್ತಮ ದಾರ್ಶನಿಕ ಈ ರಚನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. 'ಮರದಿಂದ ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಬೇಕಾದರೆ ಭೂಮಿ ಅದನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ', 'ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳು, ಋತುಗಳು, ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಎಲ್ಲವೂ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಬಲ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿರಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ, ಸರ್ವಜ್ಞನಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯೇ ದೇವರು' – ಇವು ರಚನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಕೆಲವು ತುಣುಕುಗಳು.

ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ : ಒಂದು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಸಂಗತಿಯ ಒಳಿತು, ಕೆಡುಕುಗಳು ಏನು, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮೀಪವಾಗಿವೆ ಅಥವಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೇ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಒಂದು ಚಿತ್ರ, ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಉಪಯುಕ್ತವೇ ಅನುಪಯುಕ್ತವೇ ಎಂದು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಹೇಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ? ಕೆಲವರು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತವನ್ನು ಹತ್ತಿದಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಕರು 'ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳಯ್ಯ' ಎಂದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಷ್ಟು ತಿಣುಕಿದರೂ ಯೋಚಿಸಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ?

ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರ : "ಅವನೆಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತಾನೆ. ಮಿದುಳಿದ್ದರೆ ತಾನೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡೋದು, ದೇವರು ಅವನ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಬದಲು ಜೇಡಿಮಣ್ಣನ್ನೋ, ಸಗಣಿಯನ್ನೋ ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ದುಡುಕುವ ಮಗನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಮಿದುಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದಾಯಿತು. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿ.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ನರಕೋಶವೂ ಒಂದು ಜೇನುಗೂಡು. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಗರ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಲಿ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ಏನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ ಈ ಕೋಶಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯುಸ್ಸರಳು (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಈ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಮಿದುಳಿನ ಬರವಣಿಗೆ (ಇ.ಇ.ಜಿ.) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬರವಣಿಗೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ವಿರಮಿಸಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಫ ಅಲೆಗಳೂ, ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಡೆಲ್ಟಾ ಅಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಫ ಅಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವನೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇ.ಇ.ಜಿ. ಯಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆತನ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಮಾಂಸಖಂಡದೊಳಗಿಟ್ಟ ವಿದ್ಯುಸ್ಸರಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲುವು.

ಭಾಷೆಯ ಅರ್ಥ : ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ, ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದೇ ? ನಾವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಿಟಿಷರು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ, ಫ್ರೆಂಚರು ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ? ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗೆ

ಭಾಷೆ, ಮಾತುಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂಬುದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನ ಯೋಚಿಸಲು ಭಾಷೆಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಭಾಷೆ ಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರ : ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳು, ಸಂಜ್ಞೆಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಆಲೋಚಿಸಲು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ರೂಪು ಕೊಡಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು, ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಅರ್ಥ ನಿಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರಿಯಲು, ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಲು ಸುಲಭ. ಉದಾ : ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ, ತೂಕ, ವೇಗೋತ್ಕರ್ಷ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಅರ್ಥ ನಿಖರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಉದಾ : ಒಳಿತು, ಕೆಡಕು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ವಿಧೇಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆಲೋಚನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ : ಮಗುವು ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆ, ಅದಕೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ತಾನು ಅತ್ತರೆ, ತಾಯಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಸರದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ಏಳರಿಂದ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು, ಸರಳವಾದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಕಿಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಕಲ್ಪನೆಗೂ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವನ್ನು ಇವರು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು ಗಿಣಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ, ಹಾರುವ ಕುದುರೆ, ಮೂರು ಕಣ್ಣಿನ ರಾಕ್ಷಸ, ಅಪ್ಸರೆ, ದೆವ್ವ, ಭೂತ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಜವಾಗಿ ಇವೆ ಎಂದೇ ಈ ಮಕ್ಕಳು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕಲ್ಪನಾ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲರು. ಕಲ್ಪನೆಗೂ, ನಿಜಸ್ಥಿತಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು. ಬಳಿಕ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆ : ಸರಾಗವಾಗಿ, ಸುಲಲಿತವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ, ತನಗೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಒಳಿತಾಗುವ ಹಾಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ

ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಗುಣ. ಅಂದಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕುರುಹಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಾದ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆತಂಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೂ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲಾಗದೆ ಕಂಗೆಡುತ್ತಾನೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವದಿಂದ ಆಲೋಚನಾ ವೇಗ ತಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಲೋಚಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೀಳು ಪೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಹಾಗೂ ಬೇಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ನನ್ನ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಅಥವಾ ಬಾಗಿಲಿನ ಚಿಲಕ ಹಾಕಿಲ್ಲ, ಹಾಕಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ಚೂರಿಯಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಕೊಲೆ ಮಾಡಬೇಕು' ಇತ್ಯಾದಿ. ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲಾಗದೆ ತೀವ್ರ ಅಸಹಾಯಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಖಾಯಿಲೆಯಾದ ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗೆ ಬಡತನ ಬರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರ, ವಿಕೃತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಪೂರಾ ನಾಶಗೊಂಡು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದ, ವಿಕೃತ ಹಾಗೂ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಲ್ಪನೆ, ಭ್ರಮೆ, ಹಗಲುಗನಸುಗಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕು ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಚ್ಚು ಬಂದಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋದರೆ, ಮಂಕುತನ ಬಂದಾಗ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಕ್ಷಾಮಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾನೆ.

ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಪೆಟ್ಟು, ಸೋಂಕು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಮಿದುಳು ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ, ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಆಲೋಚನಾ ಪರನಾಗಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸರಾಗವಾಗಿ, ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸರಾಗವಾಗಿ, ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

* ಸಮಸ್ಯೆಯ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಮನನ ಮಾಡಿ. ಆಗ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

* ತೀರ್ಪು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಧಾನಿಸಿ. ಆತುರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುವುದು.

* ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು, ಜನರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೌಲಭ್ಯ, ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಯತ್ನಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತುಲನೆಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಇತರರ ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

* ವಿಫಲರಾದಾಗ ಆಲೋಚನಾ ಧಾಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಉದಾ : ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುವ ಬದಲು, ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

* ವಿಫಲರಾದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ (ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು) ವಿರಮಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಆಲೋಚಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

* ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಇಬ್ಬರು ಮೇಲು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

* ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬ್ರೇನ್ ವಾಷಿಂಗ್

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅವನ ತಲೆಗೆ ತುಂಬುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಬ್ರೇನ್ ವಾಷಿಂಗ್' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಥೆ,

ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಭೀಕರ ಕ್ರಿಯೆ, ಕೊರಿಯನ್ ಯುದ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಚೀನೀಯರು ತಮ್ಮ ವೈರಿ ಸೈನಿಕರ ಬ್ರೇನ್ ವಾಷ್ ಮಾಡಿ, ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಮ್ಯುನಿಸಮ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಬ್ರೇನ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿಡಲಾಯಿತು. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಆತನ ಎಲ್ಲ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಕಡಿದುಹಾಕಲಾಯಿತು. ಅವನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಾಶಾಜನಕ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಓದಲು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು, ಕೆಟ್ಟವು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಲವಂತ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸ, ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೂರನೇ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ, ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ತತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾಯಿತು. ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ರೇಡಿಯೋ, ಧ್ವನಿ ವರ್ಧಕ, ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ದ್ದವು. ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನೂ, ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ತತ್ವಗಳ ಪಂಡಿತರಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವ ರೆಲ್ಲ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಾಗಿ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಮಾನವ ಯಂತ್ರಗಳಾದರು. ಪ್ರತಿಭಟಿ ಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು.

೪

ಭಾವ ವೈಭವ

ಸರ್ಕಸ್ ಬಫೂನನ ಕೋಡಂಗಿತನವನ್ನು ಕಂಡು ನಗುತ್ತೀರಿ. ಆಪ್ತರ ಅಗಲಿಕೆಗೆ ಅಳುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ವಸ್ತು ಕಳೆದುಹೋದಾಗ ಗೋಳಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದಾಗ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪೆದ್ದುತನ ಬೇರೆಯವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಾಚುತ್ತೀರಿ. ಮಾಂತ್ರಿಕನ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿ ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ರಾತ್ರಿ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಭಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ನಗು, ಅಳು, ಗೋಳಾಟ, ಕೋಪ, ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ, ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳು ಭಾವನೆಯ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ಮುಖಗಳು.

ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಫಕ್ಕನೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜನ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಅನುಭವ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವು, ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಹಾವ ಭಾವಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಭಾವನೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಆದಿಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನ, ಹಳ್ಳಿಯ ಮುಗ್ಧರಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿದಂತೆ, ನೇರ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ತೀಕ್ಷ್ಣ. ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟ ಬಾಣದಂತೆ ತಟ್ಟನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಾಗರೀಕತೆ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಮೂಗುದಾರಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಾರು ನಿಯಮಗಳನ್ನೊಡ್ಡಿ ಭಾವನೆಯ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಕೇಳಿದ್ದು ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಅದು ಅತ್ತರೆ, 'ಛೀ, ಎಲ್ಲರೆದುರೂ ಅಳುತ್ತೀಯಾ ? ನೀನು ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನಗುತ್ತಾ ಕುಣಿದರೆ 'ಏಯ್, ಎಷ್ಟೋ ನಗುವುದು ?' ಎಂದು ಗದರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾರು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೇವೆ. 'ಎಂಥಾ ಗುಂಡಿಗೇನಯ್ಯ ! ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಲಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಂತ ಅಂತಲೋ, 'ವಿದೂಷಕ'ನ ನಕಲಿಗೆ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಗು

ತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮಹಾರಾಜರು ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಏನು ಗಾಂಭೀರ್ಯ ! ಎಂತಹೋ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹರಿವ ನೀರಿಗೆ ಅಡ್ಡಕಟ್ಟೆ ಹಾಕಿದಂತೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಪೂರ ಬಂದಾಗ, ಕಟ್ಟೆ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅದುಮಿಡುವ ನೌಕರ ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ದಿನ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೆದುರೇ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಅನುಚಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಸ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಮುಂದೆ ಅನುಕರಿಸಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ : ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಅನುಭವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಆತನಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಲಾಭವಾದಾಗ, ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಾಗ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಹಂಚಿ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಷ್ಟವಾದಾಗ, ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ, ಇಷ್ಟವಾದವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅವರ ಅನುಕಂಪ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಗಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯೇ ಸಂಪರ್ಕಮಾಧ್ಯಮ. ನಗುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡು ಇತರರ ಮುಖಗಳೂ ನಗುವಿನಿಂದ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಅಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡು 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎನ್ನುವ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಮುಖಚರ್ಯೆ : ಮುಖವೇ ಭಾವನೆಗಳ ರಂಗಭೂಮಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬನ ಮುಖ ನೋಡಿ, ಆತನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಕೋಪದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕಿದರೆ, ಭಯದಿಂದ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಂಪಾದರೆ, ಅವಮಾನದಿಂದ ಕಪ್ಪಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂತೃಪ್ತಗೊಂಡವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಮಿನುಗಿದರೆ, ಅತೃಪ್ತಗೊಂಡವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಕಿನ ಛಾಯೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮುಖಭಾವದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮುಖಭಾವದಿಂದ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಒಂದು ಕಲೆ. ನಟ ನಟಿಯರು, ನೃತ್ಯಗಾರರು ಇದನ್ನು ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗತಾನೇ

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮುಖ ಕಿವಿಚಿ ಅಳುವುದರೊಂದರಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಾವ ಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನವೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ, ತಾಯಿಯ ಮುಖ ಕಂಡಾಗ ನಗುವುದನ್ನು, ತಾನು ಬಯಸಿದ್ದು ಸಿಗದಾಗ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು, ಹೊಸಬರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾವಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ವನಿ : ಭಾವ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ನೋಡದಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಭಾವನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು, ಕೋಪದಿಂದ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಏರಿ ಗಡುಸಾದರೆ, ನಾಚಿಕೆ ಅವಮಾನದಿಂದ ಅದು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಭಯದಿಂದ ಧ್ವನಿ ನಡುಗಿದರೆ, ದುಃಖದಿಂದ ಅದು ಹೊರಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ, ಲಯ ಘಾಟಿಗಳಿಂದ ಭಾವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಊಂsss....ಅವನು ಹೇಗೆ ಸಾಹುಕಾರ ಆದಾ ಅಂತಾ...ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇsss ?' ಎಂದು ರಾಗವಾಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಕೊಂಕುಭಾವನೆ, 'ಏನೂsss... ಅವನಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಬಂತೇsss...' ಎನ್ನುವಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಭಾವನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳು : ಮುಖ, ಧ್ವನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳೂ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದುಃಖವಾದಾಗ ಇಡೀ ದೇಹ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಜಡವಾದರೆ, ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ; ಕೋಪದಿಂದ ದೇಹ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡೆವಳಿಕೆ

ಭಾವನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆವಳಿಕೆ ಸ್ವೈಸರ್ಗಿಕವಾದುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ನಿಜ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಹೋರಾಡಿದರೆ ಭಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಈ ನಡೆವಳಿಕೆ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಎರಡು ಬಿಗಿಯಬೇಕೆನಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದೆ, ಪಿಸುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಶಾಪಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಭಾವನೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ವಿಧ.

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡೆವಳಿಕೆ : ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಣಿ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಒದ್ದು, ಕಚ್ಚಿ, ಪರಚಿ, ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬಂದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬೈಯುವುದು, ತೆಗಳುವುದು, ಹೀಗಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮೀಪಿಸುವ ನಡೆವಳಿಕೆ : ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಆತನ ಕೈ ಕುಲುಕುತ್ತೇವೆ; ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು, ತಿಂದು ತಣಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದಷ್ಟು ಕಾಲ ಒಟ್ಟಿಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಿಂಜರಿತ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನ ನಡೆವಳಿಕೆ : ನಾವು ಭಯಗೊಂಡಾಗ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸ್ಥಳದಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎದುರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಜಡತ್ವ : ನಿರಾಶೆ, ದುಃಖ ಉಂಟಾದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಡವಾಗಿ ಕೂರುತ್ತೇವೆ. ಭಾವನೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸ್ನಾನ ಪಾನ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವನೆ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದನೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ನಗುವಂತೆ ಅಳುವಂತೆ ನಮಗೆ ಕಂಡರೂ, ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು, ನಮಗೆ ಕಾಣದ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮುದ್ದಾದ ಮಗುವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಮರುಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಗಳುವ ನಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವೋತ್ಪತ್ತಿ : ಆದರೆ ಭಾವನೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ಬರಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಾಲದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆಯ ಅರ್ಥವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ. ಹಾವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಭಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವಿನ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಸ್ಯನಟ ಒಂದು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಆತನನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಜನ ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ ನಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಜದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಭಾವನೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಾಗ ಬಾಯಿಬಡಿದುಕೊಂಡು, ಧ್ವನಿ ಏರಿಸಿ ಅಳಬೇಕು ಎಂದು ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿನಿಂದ ದುಃಖ

ವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೀಡೆ ಕಳೆಯಿತು ಎಂದು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರೂ, ನೆರೆದವರೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಿಬಡಿದುಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು ಅಳಬಾರದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ದುಃಖ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅಳದೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎನ್ನುವವರಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೇ ಬಹುಮಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸಿ, ಬೀಗುತ್ತ ಬಂದ ಮಗುವಿನ ಸಂತೋಷ, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸೂಚಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನ ಮುಂದೆ ಬಫೂನ್ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೋಡಂಗಿಯಾಟ ಆಡಿದರೂ ನಗೆ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗೆ ಲಾಟರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಬಂದರೂ ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವನೆ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು : ಭಾವನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುರಿಸುವ ಚೋದಸಿಗಳು. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಚೋದಸಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ, ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ವೇಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋರಾಡಲು ಅಥವಾ ಓಡಿಹೋಗಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾರ್ ಅಡ್ರೆನಲಿನ್ ಚೋದಸಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಆದ ಗಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತಿತರ ಒಳ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅದರ ಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಕಟ ಭಾವನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಊಹೆಗೆ ಮೀರಿದ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಆವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮೆಗಾಗಿ ತುಂಬಿದ ನದಿಯನ್ನು ಈಜಬಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಭಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ನರಪೇತಲ ನಾರಾಯಣ ಜಗಜಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೆಣೆಸಬಲ್ಲ. ಕೋಪಾವೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದವನು ಹತ್ತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಕುಣಿಸುವ ಭಾವನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಅಪರಿಮಿತ.

ಭಾವನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುವಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅದರ ಭಾವನೆಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ವಾರದ ಮಗುವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇತ್ತರೆ ಅದು ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಭಾವನೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಉದ್ರೇಕ, ಹಿತವಾದ ಉದ್ರೇಕ ಮತ್ತು ಅಹಿತವಾದ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಹಿತ ಉದ್ರೇಕವು ಸಂಕಟ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಅಸಹ್ಯ ಮತ್ತು ಮತ್ಸರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಐದನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲೂ ಭಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲೂ, ಮತ್ಸರವನ್ನು ಹದಿನೈದನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಹಿತ ಉದ್ರೇಕವು ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುಳ್ನಗೆಯಾಗಿ, ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ, ಹನ್ನೊಂದನೇ ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ–ಮಮತೆಗಳಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾವ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಅದು ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅತ್ತು ರಂಪಾಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಭಾವನೆಯ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ.

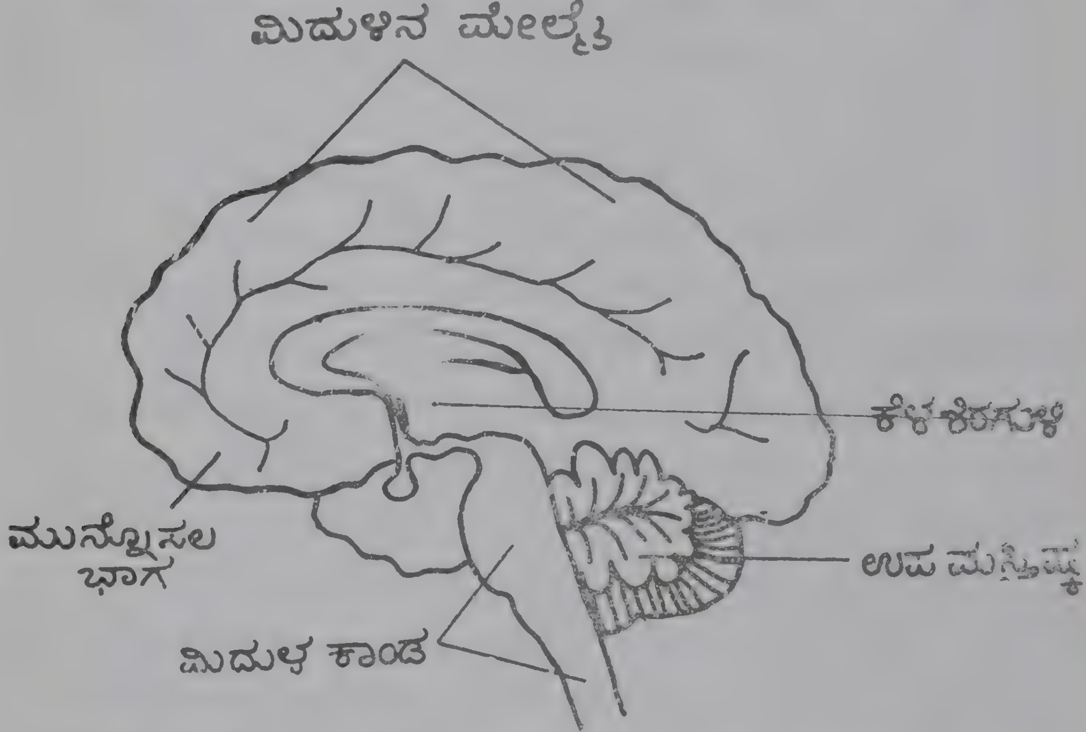
ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರ ಗಣನೀಯವಾದುದು. ಮನೆಯವರು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರು, ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಜೊತೆಗಾರರು ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೊಂದಿಗಿನ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಹತೋಟಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕತ್ತಲೆ, ಒಂಟಿತನ, ದೆವ್ವ, ರಾಕ್ಷಸ, ಹಾವು, ಹಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು ಭಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಾರಣ ದೊಡ್ಡವರೇ. ಮಗು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುಮ್ಮನಿಗೆ, ರಾಕ್ಷಸನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸುವ ತಾಯಿ ; ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬಂದು ರಾಜಕುಮಾರನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳ ಕಥೆ ಹೇಳುವ ಅಜ್ಜಿ, ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ.

ಎಂಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತೋಟಿ ಬಂದರೂ, ಮತ್ತೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹತೋಟಿ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕುತನ, ಉದ್ವೇಗ, ಉದ್ರೇಕ, ನಾಚಿಕೆ, ನಿರಾಶೆ, ಕಾಮ—ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳ ಸಮೂಹವೇ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಕನಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಳಿಕ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಈ ಹತೋಟಿ ಮತ್ತೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಭಾವನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಏರುಪೇರು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ : ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ನಿರ್ದೇಶಕನಂತೆಯೂ, ನರತಂತುಗಳು ಸಂದೇಶ ವಾಹಕಗಳಂತೆಯೂ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಂತೆಯೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ತಾಳಿಕೆಹಾಕಿ, ಯಾವ ಪ್ರಚೋದನೆ ಯಾವ ಭಾವ ಮೂಡಬೇಕೆಂದು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ನಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ನಾಯಿ ತನ್ನನ್ನೋ ಇನ್ನಾರನ್ನೋ ಕಚ್ಚಿದ ಅನುಭವ ಅವನಿಗಿದೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಯದ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಯಾವ ಭಾವನೆ ಮೂಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಃಖವಾದರೆ, 100 ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈನ ಮುಂಭಾಗದ ಚಾಚುಭಾಗ (ಮುನ್ಮೊಸಲ ಭಾಗ) ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾಚಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೆದುರು ಮೂತ್ರಮಾಡುವುದು, ಸರಿ ಭಾವನೆ ತೋರದಿರುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಸಕಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಭಾವನೆಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶಿರಗುಳಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ರೋಷ, ಭಯ, ಕಾಮ ಉಗಮವಾಗುವುದು ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯಲ್ಲಿ. ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯು ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಮೂಡುವ ವಿವಿಧ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೇತುವಾದ ಚೋದನಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗ, ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಯುತ್ತ ನರಮಂಡಲ ಸಂದೇಶವಾಹಕದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ಮಿದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಡೀ ನರಮಂಡಲವೇ ಭಾವನೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ : ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟು. ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಪ್ರಮಾಣದ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಭಾವನೆಗಳ ಬಡತನ ಅಥವಾ ಅತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಿ. ತೀವ್ರತರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ, ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ, ರೋಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. (ಅಳಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಗುವುದು, ನಗಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅಳುವುದು) ಹುಚ್ಚುಮಂಕು ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ದುಃಖ, ಅತಿ ಸಂತೋಷ ಇತ್ಯಾದಿ ಅತಿಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ (ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಗಡ್ಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಭಾವನೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅಳುವುದು, ಮರುಕ್ಷಣ ನಗುವುದು, ನಾಚಿಕೆಯ ಅಭಾವ. ಅತಿ ಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಂಡುಬರುವುದೂ ಉಂಟು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೋಷ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ ಕೇಡುಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ದಯೆಯಂತಹ ಮೃದು ಭಾವನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು, ಭಾವನೆಗಳ ಸಹಜ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡದೆ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ, ಕೃತಕವಾಗಿ ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಯರ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತನಾಡಲಾಗದ ರಾಮಣ್ಣ ತನ್ನ ಅಸಮಾಧಾನ, ಕೋಪ, ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ

ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ. ಕ್ರಮೇಣ ಶರೀರ ಬಡವಾಯಿತು, ಕಡೆಗೆ 'ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು' ರೋಗ ಬಂದಿತು.

ಹೆಂಡತಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಹೆದರಿ, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ಶಿವಯ್ಯನವರಿಗೆ ಸರೀಕರೆದುರು ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಅವಮಾನ ಸಹಿಸೀ, ಸಹಿಸಿ, ಒಡಲು ಬೆಂಕಿಯಾಯಿತು. ಹೇಳಲಾರರು, ಅನುಭವಿಸಲಾರರು. ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲಾಗದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಾಳಿದರು. ಸೆರಗಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಕೊಂಡ ಬೆಂಕಿ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೋಪ ಎರಡೂ ಒಂದೇ. ಅವರು ಕಡೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡದೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ.

---

* ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಭಾವನೆಗೆ ತಕ್ಕ ನಡೆವಳಿಕೆ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅನೇಕಬಾರಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಉತ್ಕಟ ಭಾವನೆಗಳು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಆವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮೆಗಾಗಿ ತುಂಬಿದ ನದಿಯನ್ನು ಈಜಬಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ನರಪೇತಲ ನಾರಾಯಣ ಜಗಜಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೆಣೆಸ ಬಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಕರಗಿಸುವ ಭಾವನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಅಪರಿಮಿತ.

* ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

* ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ನಂಟು. ಭಾವನೆ ಗಳ ಬಡತನ ಅಥವಾ ಅತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಿ. ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವ ನಾಗರಿಕ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

* ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದರಿಂದ ಅಸಾಹುತ ಹೆಚ್ಚು, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿಬಿಡು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫

ನೆನಪು ಮರೆವು

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಮರೆತು ಹೋಗುವುದೂ ; ಬೇಡದ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳು ಸದಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುವುದೂ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ. ಹೀಗೇಕೆ ? ನೆನಪು ಮರೆವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ? ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಮರೆಯಲು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆಯೇ ?

“ಏನ್ರೀ, ಬರಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ, ಕಾಫಿಪುಡಿ ತರಲಿಲ್ಲವೇ” ಎಂದು ಕೇಳುವ ಹೆಂಡತಿಯರು, “ಕಾಫಿಪುಡಿ...ಅಯ್ಯೋ...ಮರ್ತೇ ಹೋಯ್ತು ಕಣೆ” ಎನ್ನುವ ಗಂಡಂದಿರು, “ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದೆ. ಉತ್ತರ ನಾಲಗೆ ತುದಿಯಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೇ ಬರಲಿಲ್ಲ ಕಣೋ” ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು, “ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ. ಆದರೆ ಏನೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಉಳೀತಾ ಇಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡ್ತೀನೊ ಆ ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು” ಎನ್ನುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, “ನನ್ನ ಕನ್ನಡಕ ನೋಡಿದ್ರೇನೋ ಹುಡುಗ್ರಾ? ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲೋ ಇಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆ. ಮರ್ತ್ಹೋಯ್ತು...ಸಿಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ಹುಡುಕಾಡುವ ವೃದ್ಧರು, “ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕ್ಕೊಂಡು ಯಾರೋ ಬಂದಿದ್ರು ಅಂದ್ರೆ. ಅದೇನೋ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದ್ರಪ್ಪ...ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ...ನೋಡೋಕೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದರು...” ಎಂದು ಹೇಳುವ ಗೃಹಿಣಿಯರು...ಹೀಗೆ ಹಲವರು ಮರೆವಿನ ಧಾಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, “ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗೋ ಹಾಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧೀನೋ, ಟಾನಿಕ್ಕೋ ಬರೆದು ಕೊಡಿ” ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗೋಗರೆಯುತ್ತಾರೆ.

“ಆ ದೃಶ್ಯ ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಾಗಿದೆ...ಜಜ್ಜಿ ಬಜ್ಜಿಯಾದ ಶರೀರ... ಹೆಪ್ಪುಕಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ...ತೆರೆದ ಬಾಯಿ...ಮರೆಯಬೇಕು ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ” ಎನ್ನುವ ಅಳ್ಳೆದೆಯವರು, “ಆಗಿದ್ದು ಆಗಿಹೋಯ್ತು, ಈಗ ಅದನ್ನೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಥೆಪಟ್ಟರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಬಿಡು” ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಪಡೆದರೂ, ಮರೆಯಲಾಗದೆ ನರಳುವ

ದುಃಖಿತರು, "ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಅನ್ಯಾಯ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುಚ್ತಾ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು ಅಂತ ಕುಡಿಯೋದು ಕಲ್ತೆ, ನಿದ್ರೆಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸ್ದೆ, ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆಯೋ ಹಾಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ" ಎನ್ನುವ ನತದೃಷ್ಟರು...ಹೀಗೆ ಹಲವರು ನೆನಪಿನ ಧಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಈ ನೆನಪು, ಮರೆವುಗಳು ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ವರವೂ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಶಾಪವೂ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಕೆಲವರು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದ್ದನ್ನು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು, ಮರುಕ್ಷಣ ಮರೆಯುವ ಮರೆಗುಳಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲರ ಪರಿಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಮರೆತುಹೋಗುವುದು; ಬೇಡದ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳು ಸದಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುವುದೂ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ. ಹೀಗೇಕೆ ? ನೆನಪು ಮರೆವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ? ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಮರೆಯಲು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆಯೇ ?

ನೆನಪು : ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅನುಭವಗಳು ನರತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಾಗ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ನೆನಪು. ಒಮ್ಮೆ ಬೆಂಕಿಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮಗು ನಂತರ ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೋಟಲಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದ ನೆನಪು, ಪದೇಪದೇ ಆ ಹೋಟಲಿಗೇ ಹೋಗಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೆನಪು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಇತರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಮೀರಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಈಗಿರುವ ಸುಖ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವನ ಅಗಾಧ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ.

ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅನುಭವ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮರೆವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಮಗೆ ಅಹಿತವನ್ನು, ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನೆನಪುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಅಂತರಾಳದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನೆನಪಿನ ಏಳು ಹಂತಗಳು : ಒಂದು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಅನುಭವ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದು, ಸದುಪಯೋಗಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ಏಳು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ, ನೆನಪಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

1. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ, ಅನುಭವ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಬೇಕು. ಈ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ 'ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಂಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ'ಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

3. ಬಳಿಕ ಇವು 'ಶಾಶ್ವತ ಸಂಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

4. ನಂತರದ ಅನುಭವ, ಕಲಿಕೆ, ಮನನದಿಂದ, ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿ ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸೂಕ್ತ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು.

6. ನೆನಪಿನ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಈ ಅನುಭವ, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸ ಬೇಕು.

7. ಬಳಿಕ ಅದರ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಚತುರತೆಯಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಅವನಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನ ಎರಡು ಬಗೆ : ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ನೆನಪು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪು. ಹೀಗೆ ನೆನಪಿನ ಎರಡು ಬಗೆ. ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಫೋನ್ ಡೈರೆಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಆತನ ನಂಬರ್ ನೋಡುತ್ತೀರಿ...605927...ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ಈ ಅಂಕಿಗಳು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತವೆ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ಅಂಗಡಿಯ ನಾಮಫಲಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೀರಿ. ಮರುಕ್ಷಣ ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇರುವ ಈ ನೆನಪನ್ನು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನೆ

ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಯಾವೊಂದು ಸ್ಥಿರ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿಷಯಗಳು, ನಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿನ್ನಡೆ ಮರೆವಿನ ಬೇನೆ (ಅಪಘಾತ ಆದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಸಮಯದ ಘಟನೆಗಳು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಅಥವಾ ಗತಕಾಲದ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ). ಜೀವನ ಸಂಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮರುಕ್ಷಣ ಮರೆಯುವ ಮುದುಕರು, ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ಯೌವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಾಗುವಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲರು....ಇವೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಬಗೆಯ ನೆನಪಿನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ನೆನಪಿನ ಇತಿ ಮಿತಿ : ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಒಂದು ಇತಿ ಮಿತಿ ಇದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಅಂದರೆ ಅಂಕಿಗಳು, ಅಕ್ಷರಗಳು, ಪದಸಮೂಹಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗು–ನ–ರು–ಗೆ–ನ–ಕಿ–ಗು–ನ ಇದನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ! ಆದರೆ ಇದೇ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರೆ, "ನಗು ಕಿರುನಗೆ ನಗು" ಈಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ! ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿತರೆ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು VIBGYOR ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲೋ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಗಾಧವಾದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಗಣಕಯಂತ್ರ ಶ್ರೀಮತಿ ಶಕುಂತಲಾದೇವಿಯವರನ್ನು ಬಲ್ಲಿರಷ್ಟೆ. 'ಫೋಟೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಮೆಮೊರಿ' (ಛಾಯಾಗ್ರಹಣದಂತಹ ನೆನಪು) ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟವನ್ನು ಅಥವಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದರ ಪ್ರತಿಕೃತಿ ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿ ಬಳಿಕ ನೆನಪಿನಿಂದಲೇ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲರು.

ಇವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ಜನರು ವಿವಿಧ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕಾಲದ ಸಂಕೇತ ಅಂದರೆ

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕೆಲವರು **ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ** (ಉದಾ : **ಅಶೋಕ** ಒಳ್ಳೆಯ ದೊರೆ... ಅವನು ಸಾಲುಮರಗಳನ್ನು ನೆಡಿಸಿದ ..ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ .....) ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೆನಪು–ಮೆದುಳಿನ ಪಾತ್ರ : ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು ದುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗ ನೆನಪಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಖ್ಯಾತ ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞ ಪೆನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ (1959) ಕಪೋಲ ಭಾಗದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗಕ್ಕೆ, ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸದೆ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅರಿವಳಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ ಕಪೋಲ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ, ರೋಗಿಯು ತಾನು ಹಿಂದೆ ಎಂದೋ ಕೇಳಿದ ಸಂಗೀತವನ್ನೋ, ನೋಡಿದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನೋ ಸಿನೇಮಾದಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿ, ತಾನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನೂ ಪೆನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಗಮನಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಪೋಲ ಭಾಗವೇ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಕೋಠಿ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮೆದುಳಿನ ಹಿಪ್ಪೋಕಾಂಪಸ್ ಭಾಗವು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲು ಆಧಾರವಿದೆ. ಆದರೂ ಇಂದು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಡೀ ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳು 'ನೆನಪು' ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪು, ಮೆದುಳಿಗೆ ನೀಡುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನದಿಂದಾಗಲೀ ತಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾದ ತೀವ್ರ ಆಘಾತದಿಂದಾಗಲೀ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ (ಆದರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳಿದ್ದು, ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.) ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ RNA ಕಣಗಳು ನೆನಪಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ಊಹೆ ಇದೆ. RNA ಕಣಗಳು ನಡೆಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟುಮಾಡಿದರೆ 'ಅಲ್ಪಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳು' ಅಳಿಸಿಹೋಗುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವೇಕೆ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು. ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ ! ಹಾಳು

ಮರೆವು. ಎಂದು ಮರೆವಿಗೆ ಹಿಡಿ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡದ ಈ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು.

1. **ಅರ್ಥಂಬರ್ಥ ಕಲಿಕೆ** : ವಿಷಯಗಳು ಮರೆತುಹೋಗಲು ಸರಳವಾದ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಅರ್ಥಂಬರ್ಥ ಕಲಿಕೆ. ಕಲಿಕೆ ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕ ಅಥವಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಓದುವುದಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗ್ರಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಆ ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿದ ನಂತರ, ಓದಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೆಲುಕುಹಾಕಿ ಮನನ ಮಾಡಬೇಕು.

2. **ಪುನರ್ಪಠಣ** : ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ಓದಿದ ವಿಷಯ ಬೇಗ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಾರಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಠಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

3. **ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :** ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನೆನಪು ಅಥವಾ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಲಾಟೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಸಿದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸುತ್ತವೆ.

4. **ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವ** : ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ನಿಲುವಿಗೆ, ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಹೊಂದದಿದ್ದರೆ, ಆ ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದು. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿ, ಬೇಡದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ತಲೆಗೆ ಏನೂ ಹತ್ತದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇದೇ ! ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಲವಂತದಿಂದ ಓದಿದರೆ, ಓದಿದ್ದು ಹೇಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದೀತು ?

5. **ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ** : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಚಂಚಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರದೆ ಉದ್ವೇಗ, ಕಾತರ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ ನಿರಾಶೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಅಹಿತ ಭಾವನೆಗಳ ಆಗರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಲಿತ ವಿಷಯವು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇರದು.

6. **ವಾತಾವರಣ :** ಗಲಾಟೆ, ಗೊಂದಲ ತುಂಬಿದ ಪರಿಸರ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೆಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು (ರೇಡಿಯೋ, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ, ಜಗಳ, ವಾಗ್ವಾದ ಇತ್ಯಾದಿ) ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಉದಾಸೀನ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಮನೆಯವರು, ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಾತಾವರಣ ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುವು.

7. **ವಿಷಯದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ :** ಯಾವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಇಲ್ಲದ, ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸದ ಒಣ ವಿಷಯಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಕ್ಕಿಂತ, ಗಣಿತದ ಒಂದು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮೀಕರಣಕ್ಕಿಂತ, ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಕವನವೊಂದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನ ತೊಂದರೆಗಳು : ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ನೆನಪು, ಅವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಿತಕರ ನೆನಪುಗಳು ಅವನನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ನೋಯಿಸಿ, ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಅನೇಕ ಶಾರೀರಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವಾರು, ಅವನ್ನು ಮರೆವಿನ ಬೇನೆ (ಅಮ್ನೀಸಿಯಾ) ಮತ್ತು ವಿಕೃತ ನೆನಪುಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮರೆವಿನ ಬೇನೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ಘಾಸಿಯಾದಾಗ ಬರಬಹುದು. ಈ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಎಲ್ಲ ಘಟನೆಗಳೂ ಮರೆತುಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ನೆನಪು ಉಳಿಯಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟನೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರ್ತಾ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣ. ಆ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ : ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿರುವುದು ಇದು ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಹೊರಟವನು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ತಾಯಿ ಇತರರ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಹುಡುಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪೋಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ದೂರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನ ಸುಳಿವು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಅವನು ಹೋದಾಗ ಅತ್ತು ಕರೆದು ಅವನ ಆಸೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವನೇ ವಾಪಸ್ ಬಂದಿದ್ದ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನಗೇನಾಯಿತು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಒಂದೂ ನೆನಪಿಲ್ಲ ಎಂದ. ಭೂತದ ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಮಂತ್ರವಾದಿಯಿಂದ ಪೂಜೆ ಹಾಕಿಸಿದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಾಣೆಯಾದ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆದಾಗ ಆತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ

ಕಾರ್ಖಾನೆಯವರು ಅವನಿಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಆತನನ್ನು, ಅವನ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಆತನನ್ನು ಔಷಧಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗೆ ಒಯ್ದು, ಅವನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ್ದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಆತ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮರೆವು ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿತು.

ಆತನ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಹೆಂಡತಿ ತಾಯಿಯರ ಬಗೆಹರಿಯದ ಜಗಳ-ವೈಮನಸ್ಯದಿಂದ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹೆಂಡತಿ ತಾಯಿಯರನ್ನು ತಿದ್ದಲು, ಅವರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತರಲು ನಡೆಸಿದ ಅವನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ವಿಫಲವಾದವು. ದುಡಿದು ದಣಿದು ಬಂದ ಅವನನ್ನು ಅವರ ಕಣ್ಣೀರು, ಕೂಗಾಟ, ಪರಸ್ಪರ ದೂಷಣೆಗಳು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೆದರಿಕೆ, ಬೆದರಿಕೆ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವರ ಜಗಳ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿದ. ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಓಡಿಹೋಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ಅವಾಂತರದಲ್ಲಿ, ತಾಳ್ಮೆಗೆಟ್ಟು, ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಿಗಿದ. ಅವನ ಸಾತ್ವಿಕ ಮನಸ್ಸು ನೊಂದಿತು. ಇನ್ನು ಇಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತನ್ನಿಂದ ಇನ್ನೂ ಇಂತಹ ಅಕೃತ್ಯಗಳು ನಡೆದಾವೆಂದು ಭಯಪಟ್ಟ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಲಾಯನಮಾಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು, ತನ್ನ ಸಂಸಾರದ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗೂ ತನ್ನ ಗುರುತನ್ನೂ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಪಗೇವಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮರೆತ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಲಾರಿಯನ್ನು ಏರಿ, ಕೊಡಗಿನ ಒಂದು ಎಸ್ಟೇಟಿಗೆ ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಜೀವಿಸಿದ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮನದ ಬೇಗುದಿ ಇಳಿದಾಗ ವಾಪಸ್ ಬಂದ. ಅಲೆದಾಟದ ಅವಧಿಯ ನೆನಪನ್ನು ಮರೆತ. ತಾಯಿ ಹೆಂಡತಿ ಅವನನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ವೈಮನಸ್ಯ ಮರೆತು ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಅವರು ಜಗಳ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಮತ್ತೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಿದ, ಹೀಗೆ ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆವು ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿತ್ತು.

ಮಿದುಳಿನ ದೋಷದಿಂದ ಬರುವ ಮರೆವಿನ ಬೇನೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತ, ಹೊಡೆತದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದಾಗ, ಸೋಂಕು, ತೀವ್ರತರ ಜ್ವರ, ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಮಿದುಳಿನ ನಶಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಹಿನ್ನಡೆ ಮರೆವಿನ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾದ ಕ್ಷಣದ ಮುನ್ನ ನಡೆದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಮರೆಯು

ತ್ತವೆ. ಮುನ್ನಡೆ ಮರೆವಿನ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾದ ಕ್ಷಣದ ನಂತರ ನಡೆಯುವ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮರೆವಿನ ಬೇನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಕೃತ ನೆನಪುಗಳು : ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗಿ, ನಡೆಯದೇ ಇರುವ ಘಟನೆ. ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಡೆದಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅದರಂತೆ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮನೆಯವರು ತನಗೆ ಹೇಗೆ ವಿಷ ಹಾಕಲು, ಕೊಲ್ಲಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಆತ ಅತಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳ ಬಹುದು. ಮದ್ದು–ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿನ ನಶಿಸುವ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿ ಸದೆ, ಬುರುಡೆ ಬಿಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಹೊಸಬ ನೊಬ್ಬ 'ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿದ್ದೀಯಾ ?' ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಆ ರೋಗಿ, 'ಓಹೋ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನೀನು ಅಂಗಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀಯೆ' ಎಂದು ನುಡಿಯಬಹುದು !

'ಕೆಲವು ರೀತಿಯ' ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಹಿಂದೆಂದೂ ನೋಡಿರದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವನನ್ನು 'ನಾನು ಮೊದಲೆಂದೋ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಇದು ನನಗೆ ಪರಿಚಯದ ಸ್ಥಳ' ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಡಿಜಾವು ವೈಚಿತ್ರ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಇವರು, ನಿಜವಾದವರಲ್ಲ. ಅವರಂತೆ ಕಾಣುವ ಅಪರಿಚಿತರು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಕಾಪ್‌ಗ್ರಾಸ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು ಸತ್ತಾಗ, ತೀವ್ರ ದುಃಖಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಸತ್ತವರು ನಿಜವಾಗಿ ಸತ್ತೇ ಇಲ್ಲ ಬದುಕೇ ಇದ್ದಾರೆ, ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಾದಿಸಬಹುದು.

ಅರಳು – ಮರಳು

ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಶಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಕ್ರಿಯ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿ ಮೆಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ನಶಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು, 'ಮತಿನಾಶಸ್ಥಿತಿ'ಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳು, ಈ ಕ್ಷಣದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮರೆಯುವುದು, ಐಲು ನಿರ್ಧಾರಗಳು, ತಪ್ಪು

ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡುವಳಿಕೆಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆ, ತಪ್ಪು, ಅಸಹ್ಯ, ವಿಕೃತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ದೇಹದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತಿನಾಶ ಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ (ಟಿ. ಎಂ.) ಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ನೆನಪನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀವು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚೀತು.

* ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಸಮಯ.

* ಅಧ್ಯಯನ ಕೋಣೆ ಗದ್ದಲದಿಂದ ದೂರವಿರಲಿ, ರೇಡಿಯೋ, ಟ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಟರ್, ಧ್ವನಿಮುದ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

* ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಓದುವ ಪುಸ್ತಕವಲ್ಲದೆ, ಬೇರೇನನ್ನೂ ಇಡಬೇಡಿ. ಮ್ಯಾಗಜಿನ್, ಸಿನಿಮಾ–ಕ್ರೀಡಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ.

* ಈ ದಿನ ಏನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಬೇರೇನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ 30 ಅಥವಾ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓದಿ, ನಂತರವೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ.

* ಈಗ ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿ, ಇದುವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮೆಲುಕುಹಾಕಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ಲೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾಪಕವಿದೆಯೋ ತಿಳಿದು, ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲವೋ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮೆಲಕು ಹಾಕಿ. ಸಹಪಾಠಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

* ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ, ಮತ್ತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ 30 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಹತ್ತು

ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

* ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ ಓದಬೇಡಿ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ, ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ದಣಿದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮರೆವಿಗೆ ದಾರಿ. ಡೆಕ್ಸಿಡ್ರಿನ್‌ನಂತಹ ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

* ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ,ಆತಂಕ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಅಹಿತ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಾಗ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಡಿ

* ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದು, ಫಲದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಲಿ.

ನೆನಪು ಎಂದೂ ಮಾಸದ ದಾಖಲೆಯೇ ?

ಪೆನ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾಡಿದ 'ಕಪೋಲ ಭಾಗದ ಪ್ರಚೋದನಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ನೆನಪು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ದಾಖಲೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನಪಿನ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವ ಅನುಭವಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪರಿಮಿತ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ ?

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರವೂ ನೆನಪು ಶಾಶ್ವತ ದಾಖಲೆ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲದ, ಅಹಿತ ನೆನಪುಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಹಗೇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ದುರ್ಭರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು, ಅವು ಹೊರಬರುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಆತ ವಾದಿಸಿದ.

೬

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

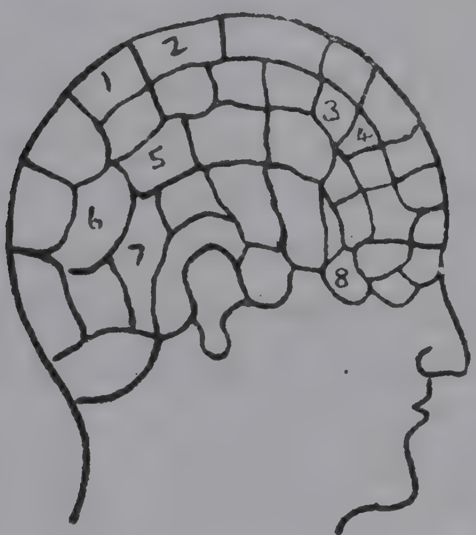
"ಎಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವನಯ್ಯಾ ! ಆ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಆ ಠೀವಿ, ಆ ವೈಖರಿ........! ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ಗೌರವ ಮೂಡಿಬರುತ್ತೆ. ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ" ಎಂದು ಒಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ 'ಛೇ ಅವನದು ಕಳಪೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕಣಯ್ಯಾ. ಹೇಗೆ ಆಡ್ತಾನೆ ನೋಡು. ಮಾತು, ಕತೆ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹಿಡಿತ ಬೇಡವೇ ? ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲವಪ್ಪ..." ಎಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ರಾಮ, ವಿವೇಕಾನಂದ, ಸೀತೆ, ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿಯವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು ? ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪವೇ ? ಅಥವಾ ಅವನ ನಡೆ ನುಡಿಯೇ ? ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೇ ? ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ? ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇ ? ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾಣಿಕೆ ಎಷ್ಟು ? ಪರಿಸರದ ಕಾಣಿಕೆ ಎಷ್ಟು ? ಕಳಪೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ? ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾರ್ಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ?

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದರೇನು ? ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರರೂಪ, ಅವನ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ, ನಡೆ ನುಡಿಗಳು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆತನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧದ ಪರಿ, ತನ್ನತನವನ್ನು ಆತ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ–ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರೂಪುರೇಷೆಯಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಳುವಾಗ, ಇತರರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆನ್ನಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಒಬ್ಬನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು, ಏನಾದರೂ ಹೊರಗಿನ ಚಿನ್ಹೆಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವೆಯೋ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಲಬ್ಧವಿರುವ ಜ್ಞಾನದಂತೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು 'ಫ್ರಿನಾಲಜಿ' ಶಾಸ್ತ್ರ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡವಳಿಕೆ ಭಾವನೆಗೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾಗವಿದೆ (ಚಿತ್ರ 1). ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಭಾಗ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿತ್ತು.

ಅನಂತರ, ಮುಖಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಬಂತು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮುಖಲಕ್ಷಣಕ್ಕೂ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಬಿಡಲಾಯಿತು.



ಚಿತ್ರ—1 : ಫ್ರಿನಾಲಜಿ 1. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, 2. ದೃಢತ್ವ, 3. ಅನುಕರಣೆ, 4. ಗುಣ, 5. ಎಚ್ಚರ, 6. ಸ್ನೇಹ, 7. ವಿರೋಧ, 8. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ.

ಶರೀರ ಲಕ್ಷಣ : ಶರೀರದ ಆಕಾರಕ್ಕೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಗಂಟು ಹಾಕಿದವನು ಜರ್ಮನ್ ಮನೋವೈದ್ಯ ಕ್ರೆಷ್ಮರ್ (1925). ಉದ್ದಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಒಂದು ತೆರ. ಕುಳ್ಳಗೆ ದಪ್ಪಗಿರುವವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಒಂದು ತೆರ ಎಂದ. ಅನಂತರ 1942ರಲ್ಲಿ ಶೆಲ್ಡನ್, ಮೂರು ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ಒಂದು ಗುಂಡಗೆ ದಪ್ಪಗಿರುವವರು : ಇವರು ಭೋಜನಪ್ರಿಯರು, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವರು. ಇವರಿಗೆ ಬಹು ಗಾಬರಿ; ಏನೋ ಎಂತೋ ಎನ್ನುವ ಕಳವಳ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವ ಇವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವರು. ಎರಡು : ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿರುವವರು–ಇವರು ಸಾಹಸವಂತರು. ಕಷ್ಟತಮ ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ ಇಷ್ಟಪಡುವರು. ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡದ ಇವರು, ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರು : ಸಣಕಲ ದೇಹದವರು—ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯದ, ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದ ಇವರು ಸಾಹಸವಂತರಲ್ಲ, ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನೋವು, ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಹಿಸರು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ : ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ, ಖುಷಿಯನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ 'ಇದ್'; ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ 'ಸೂಪರ್ ಈಗೋ' ಮತ್ತು ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ರಾಜಿ ಮಾಡುತ್ತಾ 'ತನ್ನ ತನ'ವನ್ನು ಕಾಯುವ 'ಈಗೋ' ಇವೇ ಆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು.

'ಇದ್' ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅತಿ ಹಳೆಯ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬರುವ ಭಾಗ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ತವಕಿಸುವ ಖುಷಿ ಬೇಡುವ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳ ಆಗರವಾದ 'ಇದ್' ಅವಿಚಾರಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಸ್ವಾರ್ಥಿ. ಆದರೆ 'ಈಗೊ' ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರವಾದಿ. ಇದ್‌ನ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಈ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಪರ್ ಈಗೋ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಹಿರಿಯರಿಂದ, ಸಮಾಜದಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಕಲಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಲು ಆದೇಶವೀಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಇದ್‌ಗೂ, ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರಿ, ಸಂಯಮವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಸೂಪರ್ ಈಗೋವಿಗೂ ಘರ್ಷಣೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಈ ಘರ್ಷಣೆ, ತಿಕ್ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವಾದ. ಇದೇ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ 'ಇದ್', ನಂತರ 'ಈಗೊ' ತದನಂತರ 'ಸೂಪರ್ ಈಗೊ' ರೂಪಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ 'ಬಾಯಿ ಹಂತ'ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯೇ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಂತದಿಂದ 'ಗುದದ ಹಂತ'ಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೇ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕಾಣಬರುವ 'ಶಿಶ' ಅಥವಾ 'ಇಡಿಪಲ್' ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ

ಗಳು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಶೂನ್ಯ ಅವಧಿ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಗೆ 'ಜನನಾಂಗದ ಹಂತ' ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಪೂರ್ಣ ವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗುದದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ ಜಿಪುಣ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಣ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಇತರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಡುವ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗು ತ್ತಾನೆ. ಅತಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆದ ಅನುಭವಗಳೇ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮೂಲ ನಂಬಿಕೆ.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ನಂತರ ಬಂದ ಕಾರೆನ್‌ಹಾರ್ನಿ, ಎರಿಕ್ ಫ್ರಾಮ್‌ನಂತಹವರು, ಇಡ್ ಮತ್ತು ಸೂಪರ್ ಈಗೋ ನಡುವಿನ ಘರ್ಷಣೆಗಿಂತ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಾತಾ ವರಣಗಳ ನಡುವಿನ ಘರ್ಷಣೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಸದಾ ಟೀಕಿಸುವ, ಪ್ರೀತಿ ಆಸರೆ ಇಲ್ಲದ, ರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್‌ಯುಂಗ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತು ಆತನ ಪರಿಸರದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಮನುಕುಲದ ಅನುಭವಗಳೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಲ್‌ಫ್ರೆಡ್ ಆಡ್ಲರನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ 'ನಾನು ಉತ್ತಮ ನಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೇಲಿನವನಾಗಬೇಕು' ಎಂಬ ಗುರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಬ್ರಹಾಂ ಮಾಸ್ಲೋ 'ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚಿದಾನಂದವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬನ ಗುರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗುರಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಅನು ಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರ

ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಲಿನ ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರ ಅದ್ವಿತೀಯ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು, ಮಗು ಮನೆಯವರ ನೆರವಿನಿಂದ, ಅವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯು ತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮತ್ತು ಇತರ ದೊಡ್ಡವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಭಾವ ಮಗು ವಿನ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನ

ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವೇ ಕಾರಣ. ಕುಡುಕ, ಜೂಜುಕೋರ ಕ್ರೂರಿ ತಂದೆ; ಜಗಳಗಂಟಿ, ಅವಿಚಾರಿ ತಾಯಿ; ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಗಳಿಲ್ಲದ, ಸದಾ ಜಗಳ, ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮನೆ; ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಚಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಪರಿಸರ – ಇವು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತಪ್ಪುದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉದಾ : ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ, ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಉನ್ಮಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬರಬಹುದು. ಅತಿ ಶಿಸ್ತು, ಅತಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ಫೋಟಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬರಬಹುದು. ಪರಸ್ಪರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಆಣತಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಸದಾ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ವೆಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬರಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಧ್ಯಯನ

ಒಬ್ಬನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ, ಬಲ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಇವೆ.

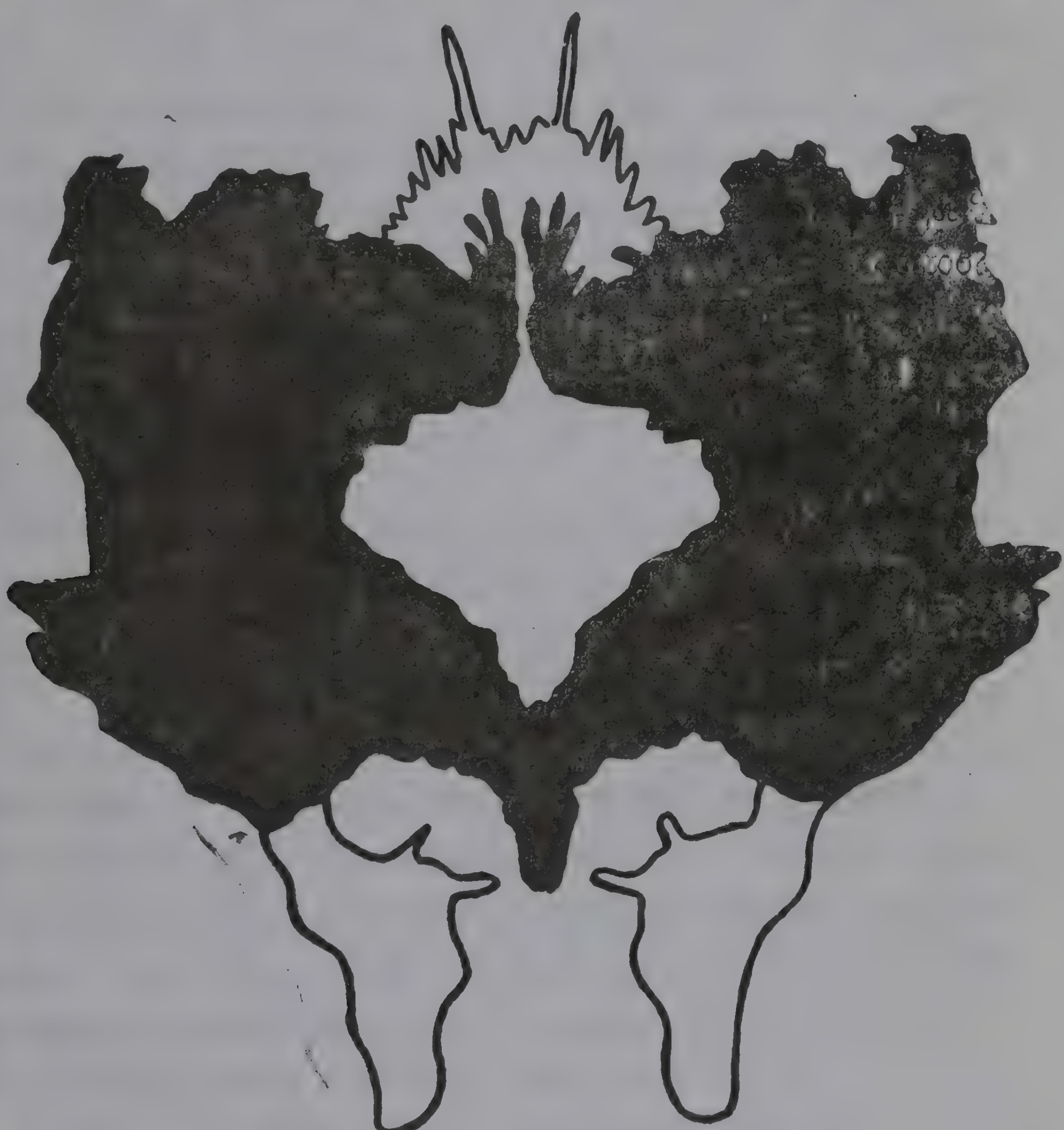
1. ಸಂದರ್ಶನ : ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವಿವರವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವನ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರೂಪು ರೇಷೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

2. ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು : ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಉತ್ತರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಹೆರ್ಮನ್ ರೋರ್ಷಾಕ್ ರೂಪಿಸಿದ ಸರಳ ಆದರೆ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ 'ಮಸಿ ಚಿತ್ರ'ಗಳು ಮಾರ್ಗನ್ ಮತ್ತು ಮರ್ರೆ ರೂಪಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಧಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜನರನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳು ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು

ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ, ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯದೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಭಾವ ಜೀವಿಗಳು. ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣು



ಹರ್ಮನ್ ರೋರ್ಷಾಕ್ ರೂಪಿಸಿದ ಮಸಿಚಿತ್ರಗಳು

ಗಳು, ಸರಳರು. ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಯಾವಾಗಲೂ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಾ, ಖುಷಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಆಡಂಬರ ಪ್ರಿಯರು. ಆದಷ್ಟು ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟಪಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಡಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಬಲು ಜೋರು !

ದೋಷಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು : ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಂಶಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಲ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗಿ, ಕೆಲವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನವರನ್ನೂ ತೊಂದರೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಇವರು ತೀವ್ರ ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದ ಅತಿ ನಾಚಿಕೆಯ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು. ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ, ತೀವ್ರ ಭಾವನಾ ಜೀವಿಗಳಾದ ಇವರನ್ನು ಬೇರೆಯವರು 'ವಿಚಿತ್ರ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತರು : ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಹಠಮಾರಿತನ, ಅನುಮಾನ, ಮತ್ಸರ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಮೇಳೈಸಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಒಂಟಿ ಜೀವಿಗಳು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಇವರು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ, ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಕಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಪ್ಪೆ ಮುಖ ಹಾಕಿ ನಿರಾಶೆಯ ಪ್ರತಿಮೂರ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗೀಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಅತಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ತಾವು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗೀಳು ಇವರಿಗೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲೆಳೆಯುವಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಇವರಿಗೆ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾನೂನು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಪಾಡು ದೇವರಿಗೇ ಪ್ರೀತಿ. ಇವರು ವಿಪರೀತ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಚಿಸಿದ್ದನ್ನೇ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಈ ಗೀಳಿನಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಇವರು ಒಂದು ಪೀಡೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಉನ್ಮಾದದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಇವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅಸಹಜ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವ ಇವರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಖಲೋಲುಪರಾದ

ವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಪಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು, ಪರಾವ ಂಬಿಗಳು.

ಸ್ಫೋಟಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಕೋಪದಿಂದ ಕೆಂಡವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಗಾಡಿ, ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂರ್ಛೆ ೋಗದಿಂದ ಬಹುಕಾಲ, ಬಳಲಿದವರಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಿದುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೀತಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪರೋಕ್ಷ ಘಾಟಿತನದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಪರೋಕ್ಷ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಹಠಮಾಡುವುದು, ಬೇಕೆಂತಲೇ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು, ತಪ್ಪು ಾಡುವುದು, ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಟೀಕಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿ, ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಳಸು ಅಥವಾ ಪ್ರೌಢವಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಪ್ರೌಢ ಡೆ ನುಡಿ ತೋರಿಸದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ ಅಸಮರ್ಥ ಾಗುವ ಇವರು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು. ದುಡುಕುತನ, ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳು, ಮೂರ್ಖ ನ, ಹಠಮಾರಿತನ, ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ತಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಉಳಿ ವರು ಸತ್ತರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಇವರು ಅತಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು. ತಮ್ಮ ಲಾಭ, ುಷಿಗಾಗಿ ಎಂತಹ ಹೀನ ಕೃತ್ಯ ಮಾಡಲೂ ತಯಾರು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿ ನೀತಿ ಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಇವರು, ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಂಬಿದವರ ಕುತ್ತಿಗೆ ಕುಯ್ಯಲು ತಯಾರಾಗುವ ಇವರಿಂದ ಆಳವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಕಾನೂನು ಭಂಜಕರಾಗಿ, ಕಾನೂನು ಾಲಕರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ೀರ್ಘಕಾಲದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು. ನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗ ಲ್ಲರು.

೭

ನಿದ್ರೆ

ನಿದ್ರೆ ತರುವ ಸುಖದ ಸವಿಯನ್ನು ಸವಿಯದವರಾರು ? ಚಿಕ್ಕವರು–ದೊಡ್ಡ
ವರು, ಬಡವರು–ಶ್ರೀಮಂತರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು–ಪುರುಷರು ಎನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ
ತೋಳ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ದುಡಿದ ದೇಹದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ದಣಿ
ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿದ್ರೆಯ ಮೋಡಿಗೆ ಮಣಿಯದವರಾರು
ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟಾಗ, ಮರುದಿನ ಕಾಡು
ನೋವು ಸಂಕಟಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯ ? ಕೆಲವರು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾ
ಕೊಳ್ಳುವುದರ, ನಡೆದಾಡುವುದರ ಕಾರಣವೇನು ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಕ
ಉತ್ತರಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂರನೆ
ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅದು ದಣಿದ ಮೈಮನಗಳಿ
ಆರಾಮ ನೀಡುವಂತೆ ಮನೋನಾಟ್ಯದ ರಂಗಭೂಮಿ ಕೂಡ. ನಾವು ಕನಸ
ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಟು ಸತ್ಯವನ
ಮರೆತು, ಕಲ್ಪನೆಯ ಹಕ್ಕಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆಪುಕ್ಕ ಬೆಳೆದು ಅದು ಹಾರಾಡುವುದು
ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿಯೇ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾ
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕನಸು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಭಾವನೆಗಳ ಮಹ
ಪೂರ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡಿದಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಕನಸುಗಳೇ ನೈಸರ್ಗಿ
ತೂಬುಗಳು.

ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಮಗ
ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತಾ
ತ್ತೇವೆ ! ಅಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಪೂರ್ತಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ
ಹಾಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ಅಪಾಯ
ಸೂಚಕ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಬಂದಾಗ ದಿಢೀರನೆ ಏಳುತ್ತೇವೆ. (ಉದಾ : ಮಗುವಿ
ಅಳು, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ ಕಿ

್ದ ಅಥವಾ ನಾಯಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಬೊಗಳುವಿಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸು ದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದು ೕಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?

ನಿದ್ರೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

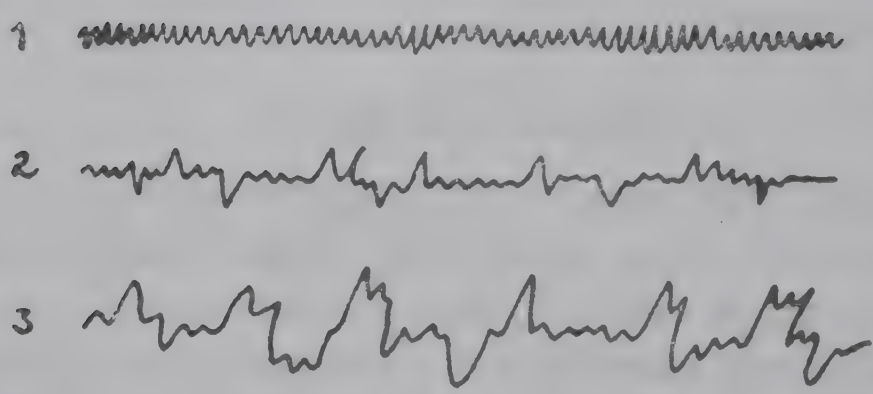
ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ಕಡೆ ವಿದ್ಯುಸ್ಸರಳು (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಂಟಿಸಿ ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿದಾಗ ಬರುವುದೇ ಂದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಎನ್‌ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಂ – ಇ. ಇ. ಜಿ.). ದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವು ಲ್ಲ; ಅದರ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣ ಂದ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ತುರ್ತು ಅಥವಾ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಓಡಾಡುವ ವಾಹನಗಳ ಅಸಾಧ್ಯ ಗಲಾಟೆಯಿಂದಲೂ ಏಳದ ಮಹಿಳೆ, ನ್ನ ಮಗು ಮೆಲ್ಲನೆ ಅತ್ತರೆ ಸಾಕು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.) ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಹಂತ ಂತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

ನಾವು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೈ ಚೆಲ್ಲಿದಾಗ, ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೆಲ್ಲಾ ಡಿಲಗೊಂಡು, ಮೈ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇ. ಇ. ಜಿ. ಯಲ್ಲಿ, ೆಕಂಡರಿ 8 ರಿಂದ 10 ರಷ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರುವ ಆಲ್ಫ ಅಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಆಲ್ಫ ಅಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗ ೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದ ನಿದ್ರೆ: ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದ, ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 2 ರಿಂದ 7 ರಷ್ಟು ಬರುವ ಅಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಸುಪು (ಕಾವು) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟ ಆಳವಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತ ಒಂದರಿಂದ ಏಳು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಅಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗಲೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆ



1. ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಆಲ್ಫಾ ಅಲೆಗಳು
2. ಜೂಗಡಿಕೆ : ಚಿಕ್ಕ ನಿಧಾನ ಅಲೆಗಳು
3. ನಿದ್ರೆ : ದೊಡ್ಡ ನಿಧಾನ ಅಲೆಗಳು

ಮೂರನೆಯ ಹಂತ : ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದ ಡೆಲ್ಟಾ ಅಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಸುಪು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

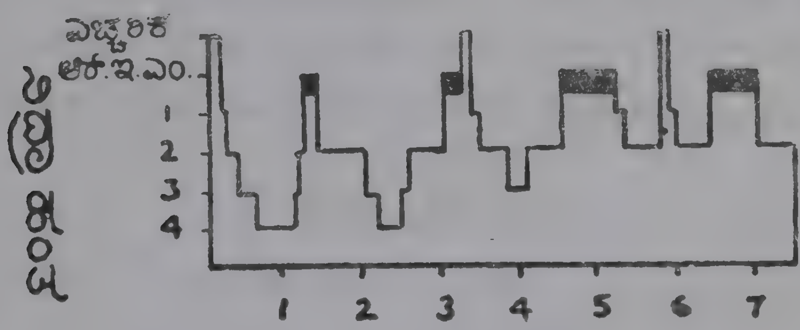
ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತ : ಇದನ್ನು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ತುಸು ಹೊತ್ತೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಶೇಕಡಾ 15 ಭಾಗ ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾದರೆ, ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಈ ಹಂತದ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೋದನಿಕ (ಹಾರ್ಮೋನ್)ವನ್ನು ಚಲಾವಣೆಗೆ ರಕ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ಅಂಗಸತ್ತ್ವಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ರಿಪೇರಿಯಾಗಲು ಈ ಚೋದನಿಕ ಬೇಕು, ಎಂದಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆಯ ಈ ಹಂತಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು 'ನಾನ್ ಆರ್. ಇ. ಎಂ.' (ನಾನ್ ರ್ಯಾಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್) ಅಥವಾ 'ಸ್ಲೋವೇವ್ ನಿದ್ದೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳ ವೇಗದ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದಿರು

ವುದು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಅಲೆಗಳಿರುವುದು ಈ ಹೆಸರುಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣ. ಮಿದುಳ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೈ ಆಫ್ ರ್‍ಯಾಫೆ' ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನರ–ಸಂವಾಹವನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ಈ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಐದನೆಯ ಹಂತ–ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆ : ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರೆ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತದಿಂದ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ, ಮೂರು, ಬಳಿಕ ಎರಡನೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ



ನಿದ್ರೆ ಅವಧಿ: ಘಂಟೆಗಳು

ಕಣ್ಣುಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಿಸುಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹರಳೆಯಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಅದುರುತ್ತವೆ. ಕನಸುಗಳು ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಬೀಳುವುದು ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ದೆ ಮುಗಿದಮೇಲೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತರೆ ಕನಸು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾವು ಎದ್ದಾಗ, ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳ ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಐದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲವನ್ನು ಕನಸು ಕಾಣವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆಯಾದರೂ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆಯ ಕನಸುಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆ ಇಂತಹ ಹಲವು ಹಂತಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಚಕ್ರ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 90 ರಿಂದ 120 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಹಂತಗಳ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದ ನರಸೇತು ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ದೆಗೆ

ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೀಲಿಕೈ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು

ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಎಳೆಯ ಮಗು 16 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6 ರಿಂದ 8 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಶೇಷ ವೆಂದರೆ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಇಳಿಯಬಲ್ಲರು.

ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ ?

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಘಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಯಾವ ನಿಯಮವೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ನಿರ್ಧಾರಗೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ 5 ಘಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕಾದರೆ ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ 8 ಘಂಟೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಂದ ಬಳಿಕ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಎಂದು ಕೊರಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ

ನಿದ್ರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿ ಭಯ ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವ ರಿಗೆ ನಿದ್ರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 10 ರಿಂದ 18 ಘಂಟೆ ಗಳ ಕಾಲ ಅವರನ್ನು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಅವರು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬ ಅಂಶ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಶ್ರುತಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿದ್ದೆಗೇಡು

'ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟಿಯೋ ಬುದ್ಧಿಗೆಟ್ಟಿಯೋ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟರೆ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಕಣ್ಣುರಿಯುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಾಶ, ಮರೆವು, ಸಿಡುಕುತನ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು ಮುಂತಾದ ಮನೋದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಿದ್ರಾವಿಹೀನತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ (ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ನೆನಪು, ಸಂವೇದನೆ, ಭಾವನೆಗಳು)ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 90 ಘಂಟೆಗಳ ಅವಿರತ ನಿದ್ರಾಭಂಗದ ನಂತರ, ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾದ, ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದು, ದೃಶ್ಯ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪ, ಚಡಪಡಿಕೆಗಳೂ ; 120 ಘಂಟೆಗಳನಂತರ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಲ್ಪವಾಗಿ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದವರಂತೆ ಆಡುವ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು

ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ನೋವೂ, ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಹ್ನೆ. ಆಗ, ಮಲಗಿದ ಬಳಿಕ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರಬಹುದು.

'ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸಂತೆಯಲ್ಲೂ ನಿದ್ದೆ' ಎಂಬುದು ಗಾದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಉದಾ : ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾವು, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಉದ್ಯೋಗದ ಕಷ್ಟಗಳು, ಜೀವನದ ನೋವು, ನಿರಾಶೆಗಳು, ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ, ಮನೆಯವರು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮನಸ್ತಾಪ- ಇವೇ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಸಾಲದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ವಾಸಸ್ಥಳಗಳು, ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಗದ್ದಲಮಯ ಪರಿಸರ, ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಹೇನು, ಕೂರೆಗಳ ಕಾಟ, ನಿದ್ರೆ ಕೆಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗದೋಷದ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರಾ

ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಗು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಡುವ ಆಟಗಳು ತರುವ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮಲಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ.

ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎದ್ದನಂತರ ಇದರ ನೆನಪು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದರಿಂದ, ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆಗೆ ಕಾರಣ ಮಿದುಳಿನ ನರಮಂಡಲದ ಅಪಕ್ವತೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನೆಯವರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೀಗೆ ನಡೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಿದ್ದು ಅಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ.

ಭಯಂಕರ ಸ್ವಪ್ನ

ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬೀಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಭಯಂಕರ ಸ್ವಪ್ನ ಆತಂಕಕಾರಿ. ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಮನೆಯವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತು, ಭಯದಿಂದ ಅರಚಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಯಾವ ನೆನಪೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಳವಳವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಅತಿನಿದ್ರಾ ರೋಗ

ನಿದ್ರಾರೋಗದಲ್ಲಿ, ಪದೇ ಪದೇ ತಡೆಯಲಾಗದಂತಹ ನಿದ್ರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲೇ, ನಿಂತ ನಿಲುವಿನಲ್ಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ನಿಮಿಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಇಡೀ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ಸ್ವಾಧೀನ ತಪ್ಪಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿಢೀರನೆ ಕುಸಿದು ಬೀಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿದೆ.

ವಿಪರೀತ ನಿದ್ರೆ

ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೇಂದ್ರ ನರ ಮಂಡಲದ ನ್ಯೂನತೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಅಡಚಣೆಯಾದಾಗ ಬರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲೂ ನಿದ್ರೆ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಹಲವರು ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫೀನೋಬಾರ್ಬಿಟೋನ್, ಮಾಂಡ್ರಾಕ್ಸ್, ಮಾರ್ಫೀನ್, ಪೆಥಿಡೀನ್ ಮುಂತಾದ ಮದ್ದು; ಸಾರಾಯಿ, ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿಯಂತಹ ಮದ್ಯಸಾರ ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವು ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಂದರೂ, ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ಇವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಿಡುವುದರಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕಡೆಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಚಟವಾಗಿ, ನಾವು ಅವುಗಳ ದಾಸರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಅವಲಂಬನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ನಿದ್ರೆ ದೂರವಾಗಿಸುವ ಔಷಧ

ಕೆಲವರು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ವಿಪರೀತ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಡೆಕ್ಸಿಡ್ರಿನ್ ಮುಂತಾದ ನಿದ್ರೆ ದೂರವಾಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದಲ್ಲವೆ, ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಚಟ ಹತ್ತುವುದೂ, ನಂತರ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಆಗುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಹಿತಾಕಾಂಕ್ಷಿ; ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ; ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾದಂತಹ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವಸ್ತು.

ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಮಾನಸಿಕವಾದ ಗಾಬರಿ, ಬೇಸರ, ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆಗಳೇ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವಾದ ವಿವಾದ, ಜಗಳ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮೂಡಿ ಸುವ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ತರುವ ಮಾತುಕತೆ, ಓದು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಒಳಿತು. ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ ಗದ್ದಲ-ಗಲಾಟೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಬರುವಂತಿರಲಿ. ವಿಪರೀತ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡು

ವುದರಿಂದ, ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಶ್ರಮ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಘಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು (ಅಂದರೆ ಸಂಜೆ) ಆಟ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ ಗಳಂತಹ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡಬೇಡಿ. ಎದ್ದು ಏನಾದರೂ ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಕೂಡ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವರದಿಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೀರಿ. 'ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಭಾಷೆ, ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ' ಎನ್ನುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ವಿವರವಾದ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು ಬರುವ ಜೂಗಡಿಕೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ, ಗಡಿಯಾರ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ....?

ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪಗಳಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ, ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಜನ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ, ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಘಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಬೆಳಕು, ಕತ್ತಲು ಅಥವಾ ಗಡಿಯಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಡಗಿಸುತ್ತ ವೆಯೇ ? ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ತಿಳಿಯದಂತೆ, ಕಾಲಮಾನ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ನೆಲಮಾಳಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಟ್ಟರೆ ಏನಾದೀತು ? ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ, ಮನುಷ್ಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಚಕ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಉರುಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಟ್ಟಿದೆ.

—o—

೮

ಕನಸಿನ ಕತೆ

"ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಯೇ ಕನಸು"

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್

"ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಕನಸು ಕೇವಲ ಒಂದು ಘಟನೆಯಾದರೆ,
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕನಸು ಒಂದು ಜೀವಂತ ಅನುಭವ"

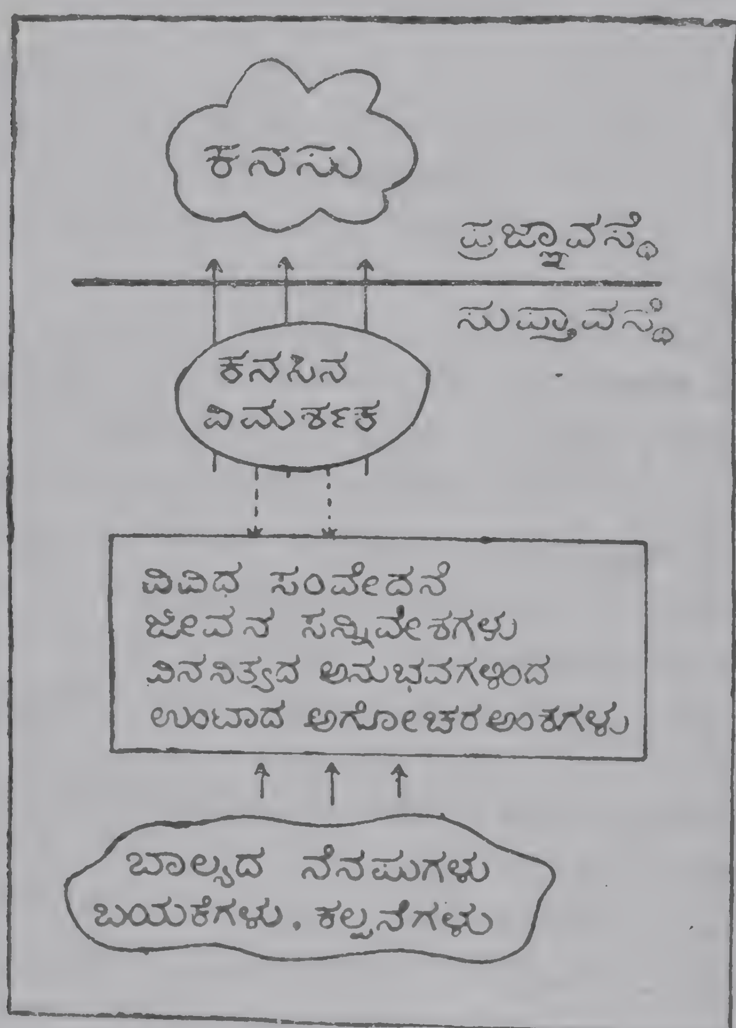
—ಸಿ. ಜಿ. ಯುಂಗ್

ಕನಸು ಕಾಣದವರಿಲ್ಲ. ಕನಸು ಕಾಣಲು ಕಾಸು ಕೊಡಬೇಕಿಲ್ಲವಾಗಿ ಆಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ, ಉಳ್ಳವರು, ಇಲ್ಲದವರು, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು, ಕಲ್ಪನೆಯ ಕುದುರೆಗೆ ರೆಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾರಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಸಂಭವವನ್ನು ಸಂಭವವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ನಿಜವಾಗಲಿ ಎಂದು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಈ ಕನಸಿನ ಕತೆ ಏನು ? ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣುವ ಮರ್ಮವೇನು ? ಅದು ಅವಶ್ಯವೇ ? ಕನಸು ಬೀಳುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನು ? ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯೋ ? ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಆಲೋಚಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅನಾದಿಯಿಂದಲೂ ಕಾಡಿವೆ. ಅಂದಂದಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹತ್ತಾರು ಉತ್ತರಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳೂ, ವಿವರಣೆಗಳೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಸಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಥೆ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಕ್ತರ ಕನಸಿನಲ್ಲೇ. ತನ್ನ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು, ಆಣತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿಯೇ.

ಭಾರತೀಯರು ಇಂದಿಗೂ ಕನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸ್ವಪ್ನಗಳನ್ನು ಸುಸ್ವಪ್ನ ಹಾಗೂ ದುಃಸ್ವಪ್ನವೆಂದೂ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಸ್ವಪ್ನ ಬರಲಿರುವ ಲಾಭ, ಶುಭ, ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳ ಮುನ್ಸೂಚಿಯಾದರೆ, ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ಕೇಡಿನ, ನೋವು ನಷ್ಟಗಳ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಎಂದೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾತ್ಮರು, ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು, ವಿಭೂತಿ ಪುರುಷರು ಜನ್ಮ ತಾಳುವಾಗ ಅವರ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ವೈಭವಯುತ ವರ್ಣನೆ ನಮ್ಮ ಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೆ, ದೇಶಕ್ಕೆ, ಜನರಿಗೆ, ರಾಜ್ಯವಾಳುವವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಒದಗುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಪ್ರಮುಖರಿಗೆ



ಕನಸಿನ ಹುಟ್ಟು

ಬಿದ್ದ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳ ವರ್ಣನೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕಂಡರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದರ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು.

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ಲೌಕಿಕ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತವಾಗಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕನಸು ಆತ್ಮದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಶ್ವರ ಮಾನವನಿಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದೇ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಂಬಿಕೆ. ಭಾರತೀಯರು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕನಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತರೇ ಹೊರತು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕನಸಿಗೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು ಕೈಲಾಗದವರ, ಮೂರ್ಖರ ಕಾಯಕ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವವರನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣಬೇಡ' ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ, ಕನಸುಗಳನ್ನು ದೇವರ ಮಾತುಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೈಬಲ್‌ನ ಹಳೇ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಒಡಂಬಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕನಸಿನ ಮೂಲಕ ದೇವರು ಮಾನವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಿವೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ಎಂದು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದರು (ಶೂಬರ್ಟ್ 1814). ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಯಿತು (ಷೆರ್ನರ್ 1861, ವಾಲ್ಕೆಲ್ಟ್ 1875).

ಟಿಬೆಟ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಂಚಾರ ಹೊರಡುವುದೆಂದೂ, ಆಗಿನ ಅದರ ಅನುಭವಗಳೇ ಕನಸುಗಳು ಎಂದೂ ನಂಬಿದ್ದರು.

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನ : ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಯುಂಗ್

ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ, ಭಾವಾವೇಶದ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸಿ. ಜಿ. ಯುಂಗ್ ಪ್ರಮುಖರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹಾಗೂ ವಿದ್ವತ್‌ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಕನಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾದರು. ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕರು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವರ ಕನಸುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದುದನ್ನು ಚಾಣಾಕ್ಷ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಗಮನಿಸಿದ. ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 1902ರಲ್ಲಿ 'ಇಂಟರ್‌ಪ್ರಿಟೇಶನ್ ಆಫ್ ಡ್ರೀಮ್ಸ್' ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬರೆದ. ಕನಸು

ಗಳು ನಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ; ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದೇ ರಾಜಮಾರ್ಗ ಎಂದನು. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮಾದರಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ 'ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಯಿತು.

ಕನಸಿನ ಹುಟ್ಟು

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಎರಡು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರ ಬೇಕಾದರೆ, ಎರಡನೆಯದರ ಮೂಲಕವೇ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಯಿಂದ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಎರಡನೆಯದಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ 'ವಿಮರ್ಶಕ' (ಸೆನ್ಸಾರ್) ನನ್ನು ಹಾದು ಬರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಈ ವಿಮರ್ಶಕ ತಡೆದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ವಿಮರ್ಶೆಗೊಳಗಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದಮನ ಸ್ಥಿತಿ (ಸ್ಟೇಟ್ ಆಫ್ ರಿಪ್ರೆಶನ್) ಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ನಂಬಿಕೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ದಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೇಲೇರಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲವಾದರೂ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವನು ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ವಿಮರ್ಶಕ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಿಗಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ನುಸುಳಿ ಬಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಅಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕನಸಿನ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲು ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಣ್ಣ ಎಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಸಂಕೇತಗಳು

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದವು ಎಂದು ತಿಳಿದೆವು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ನಿಜರೂಪದಲ್ಲಿರದೆ, ವೇಶ ಮರೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದೆವು. ಇದನ್ನೇ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ 'ಸಂಕೇತ' ಎಂದು ಕರೆದ. ಮನುಷ್ಯನ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ ಎಂದ. ಅದುಮಿಟ್ಟ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ

ಲವು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಈ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳ ರ್ಥವನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕೆಲಸ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೈಂಗಿಕ ವಿಷಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಡು ಮಡಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ, ಅವನಲ್ಲಿಗೆ ಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಬಹುಪಾಲು ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಳು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದುವು. ಕಡ್ಡಿ, ಲೋಹದ ತುಂಡು, ಪಿಸ್ತೂಲು, ೇಖನಿ, ಹಾವು ಇತ್ಯಾದಿ ಉದ್ದನೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗದ ಸಂಕೇತ ಳಾದರೆ; ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಗುಹೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಆವರಣ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗದ ಸಂಕೇತ ಳಾದವು. ಉಳುವುದು, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ, ಮರಹತ್ತುವುದು ಸಂಭೋಗದ ಸಂಕೇತ ಳಾದುವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ, 'ಕಾಮ'ವೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ–ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ೀಲಿಕೈ ಎಂದು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಉದ್ಗರಿಸುವಂತಾಯಿತು.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸಿನ ಪರಿವಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಚರ ಹಾಗೂ ಅಗೋ ಚರ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಹಲವು ಸಾರಿ ಅಗೋಚರ ಅಂಶ ಬಹಳ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗೋಚರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಗಳ ಮೂಲಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ೋಚರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಕನಸಿನ ಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ಕರೆದ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ರಿಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲದೆ, ಅಸಂಬದ್ಧ ಚೂರುಪಾರು ದೃಶ್ಯಗಳು, ಮಾತುಗಳು, ಲೋಚನೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕನಸುಗಳು

1. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕನಸುಗಳು : ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕನಸುಗಳು, ಸಂಕೇತಗಳ ಬಳಕೆ ಹು ಕಡಿಮೆ. ಉದಾ : ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಯುವಕನಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ೊರತಂತೆ; ಅವಿವಾಹಿತ ಹುಡುಗಿಗೆ ಸ್ಪುರದ್ರೂಪಿ ವರನ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾ ಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕನಸುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಿಂಡಿ ತೀರ್ಥ, ಬೊಂಬೆ ಆಟದ ಸಾಮಾನು, ಕೇಳಿದ ಕಥೆಗಳ ರಾಜಕುಮಾರ, ಾಕ್ಷಸ, ಭೂತಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆದರೆ ತಬ್ಬಿಬ್ಬುಗೊಳಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಕೆಲವು ಕನಸು ಳ ಅರ್ಥ ಸರಳ. ಆದರೆ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಗೊಂದಲ ಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಪ್ತರು ಸತ್ತಂತೆ ಬೀಳುವ ಕನಸು. ಅವರು ಸಾಯಲಿ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ ಥವಾ ಅವರು ಸಾಯಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕನಸಿನಿಂದ ನಾವು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

3. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕನಸುಗಳು : ಗೊಂದಲಮಯ, ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಹೀನ ಕನಸುಗಳು. ಇವು ಸಂಕೇತಗಳ ಗೊಂಡಾರಣ್ಯ.

ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಬಗೆಯ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರ ಹಾಗೂ ಅಗೋಚರ ಅಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಂಡು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅಗೋಚರ ಅಂಶಗಳ ಸುಳಿವು ಅಥವಾ ಊಹೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿಗೆ ಒಂದು ಕನಸು ಬಿತ್ತು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಅಕ್ಕನ ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಸತ್ತಂತೆ. ಅದರ ಕಳೇಬರವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸತ್ತ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿನ ಶವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಂತೆ ಕಂಡಳು. ಎರಡನೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಹಿಲೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪೂರಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಕನಸು ಏಕೆ ಬಿತ್ತು ಎಂದು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡಳು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿದಾಗ ಈ ಕನಸಿನ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯಿತು. ಅಕ್ಕನ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಆಕೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದ್ದ. ಮುಂದೆ ಅವನ ಭೇಟಿಯೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಆತ ಆಕೆಯ ಊರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದನೆಂಬ ವಿಷಯ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಅವನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆಹೋದ ಆಕೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡ ಸನ್ನಿವೇಶದ ನೆನಪು ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ ಒದಗಿದರೆ (ಎರಡನೇ ಮಗು ತೀರಿಕೊಂಡರೆ) ಅವನ ಭೇಟಿಯ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಎರಡನೇ ಮಗು ಸತ್ತಂತೆ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದಳು!

ನಿದ್ರೆಯ ಪೋಷಕ

'ನಿದ್ರೆ ಹಾಳಾಯಿತು. ವಿಪರೀತ ಕನಸುಗಳು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಕನಸುಗಳು ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಆತ ಹೇಳುವಂತೆ ಕನಸು ನಿದ್ರೆಯ ಪೋಷಕ. ಸುಪ್ತ ಆಸೆಗಳು ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಭಯವಿದ್ದಾಗ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗ ದೊರೆತು, ನಿದ್ರೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಕನಸಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಯುಂಗ್ ಕೂಡ 'ಕನಸುಗಳು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂದವು ಎಂದರೂ, ತಲೆ ತಲಾಂತರದಿಂದ ಬಂದ ಮಾನವನ 'ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ' ಕನಸಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ, ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ವಿಷಯಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ' ಎಂದ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿ

ಗಳು, ಅವನ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಅನುಭವಗಳು, ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಕನಸಿನ ಒಡಲನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಯುಂಗ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ.

ಕನಸು ಒಂದು ಅನುಭವ

ಕನಸು ಕೇವಲ ದೃಶ್ಯಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಜೀವಂತ ಅನುಭವ. ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಆಡಂಬೊಲ. ಎಚ್ಚರವಾಗುವತನಕ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದೆಲ್ಲ ನಿಜವೆಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ಸಹಿತ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ಬಸ್ ಚಾಲಕ, ಬಸ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಪಘಾತವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ನಂತರ ಬಹಳ ದಿವಸ ಅವನಿಗೆ ಅಪಘಾತದ್ದೇ ಕನಸು. ಹುಡುಗಿ ದಿಢೀರನೇ ಅಸ್ತೆ ಹಾಯ್ದದ್ದು, ತಾನು ತಕ್ಷಣ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದ್ದು. ಆದರೂ ಅವಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಅರಚಿದ್ದು, ಸತ್ತದ್ದು, ತನ್ನ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ದುಃಖ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಿನೇಮಾದಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ.

ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆ

ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಹಂತದ—ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆ—ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತಾನು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತರೆ, ಕನಸು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಆರ್. ಇ. ಎಂ. ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆಯ ಕನಸುಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಂದು ಘಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ನೂರುವರ್ಷದ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕನಸು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕನಸು ಕಾಣುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹರಳೆಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ನಾಡಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಉಸಿರಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರುಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗವು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕನಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಕನಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಕಂಡೆವು. ಮುಂದಾಗುವುದರ

ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು, ಅಪಘಾತಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ವಿಷಯಗಳು, ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕಗಳು 'ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯ' ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಕನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎಂದು ಜನ ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ನಂಬಿರುವುಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಆಧಾರವಿದೆಯೇ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಯುಂಗ್ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎನ್ನಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ನಂತರ ಅದು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿಯೂ ನಡೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಕನಸು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆಕೆಯ ಗಂಡನ ಮುಖ ತಂದೆಯ ಮುಖವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಕನಸಿನ ಅರ್ಥ ಆಕೆಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಅಪಘಾತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸತ್ತ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಮುಖ ತಂದೆಯ ಮುಖವಾದದ್ದು, ಆತ ಸಾಯುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿತ್ತೇ ?

ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿ

ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಕನ್ನಡಿ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಸುಖ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳೇ ಒಂದು ತರ. ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದು ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳೇ ಒಂದು ತರ. ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಂದ ದುಃಖವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕನಸುಗಳಲ್ಲೂ ಅದೇ ತೆರನ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಕೇತವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದ ಒಬ್ಬ ಅವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದೀಚೆಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕರಿಯ ನಾಗರ ಹಾವೊಂದು ಹೂವಿನ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದ್ದುದು ತಿಳಿದುಬಂತು, ಹುಡುಗ ಓದಿದವನು, ಶ್ರೀಮಂತ. ಆದರೆ ಆತ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಯುವತಿಗೆ ಆತನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಆಕೆಗೆ ನಾಚಿಕೆ,

ದರಿಕೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಕೆಯ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತಲ್ಲದೆ, ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತ್ತು.

ತೀವ್ರತರ ಮಾಸಿಕ-ಖಾಯಿಲೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಬೀಳುವ ನಸುಗಳು ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಲ್ಪನಾತೀತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದುಃಸ್ವಪ್ನ

ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಯೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ದುಃಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ಎದ್ದು ಅಳುವುದು ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರ ನುಭವ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲ್ಪನೆ, ಸ್ವಪ್ನ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚ ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿನೇಮಾ, ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಾಕ್ಷಸ, ಮಾಂತ್ರಿಕರು, ೂತ, ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾವೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಭಯ ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲಿನ ಈ ಅನುಭವ ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗು ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ಗತ್ಯ.

ಹಗಲುಗನಸು

ಮನುಷ್ಯನ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಮುರುಟಿ ಹೋದಾಗ, ಬಯಸಿದ್ದು ಗದೇಹೋದಾಗ, ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ನಡೆಯದೇ ಹೋದಾಗ, ಕಲ್ಪನಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾದರೂ ಅವು ಈಡೇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ ಕಹಿ ಅನುಭವ, ೋವು-ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ತನ್ನ ೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಉದ್ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಗ್ಗೆ, ಸುಖಭೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣದಿರುವ ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ಅಪರೂಪ. ಈ ಹಗಲುಗನಸುಗಳು ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನವೀಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಕೂಡುವುದು ಅನರ್ಥಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಕುರುಡರೂ ಕನಸು ಕಾಣಬಲ್ಲರೇ ?

ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಕುರುಡರಾಗಿರುವವರು ಕನಸು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣಬಲ್ಲರು ? ಕುರುಡರು ಖಂಡಿತ ಕನಸು ಕಾಣಬಲ್ಲರು ಆದರೆ ಅವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ವನಿ, ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರುಚಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಜನಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಂತೆ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಕನಸಿನ ಬಣ್ಣ

ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಕನಸುಗಳು ವರ್ಣಮಯ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪು ಅಥವಾ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳು

* ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ನಿಜವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸತ್ತಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಹೆಣವನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಶುಭಕರ.
* ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಕಂಡರೆ ಕೇಡು.
* ಸತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.
* ತಿಥಿ, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಲೋಪ ವಿಳಂಬವಾದರೆ, ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಸತ್ತವರು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.
* ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದೇವರು, ದೇವಾಂಶ ಸಂಭೂತರು, ಗುರು, ಸಾಧು, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಕಂಡರೆ ಶುಭ.
* ಕೆಟ್ಟ ಭಯಂಕರ ಕನಸುಗಳು ಮುಂದೊದಗುವ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳ ಸೂಚಕ.
* ಹೊಸ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
* ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೋಹಿನಿಯರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆ.
* ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಮಂಗಳ ಹಾಗೂ ಪೂಜಾ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಹೂವು, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಸಿಂಹ, ಆನೆ, ಹಸು, ಹಸಿರು ಗಿಡ ಮರ, ನದಿ, ಕನ್ಯೆ, ವೃದ್ಧ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಕಂಡರೆ ಶುಭ ಫಲ.
* ಗಡ್ಡದ ಸಾಬಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಕೇಡು ಖಂಡಿತ.
* ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ದೇಹದ ಭಂಗಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ, ನೋವು, ಗಲಾಟೆ, ಬೆಳಕು, ಶೀತ, ಉಷ್ಣತೆಗಳು ಕನಸಿನ ಪರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿ. ಸೂ. ಜನಪದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಇವನ್ನು ನಂಬಬೇಕೆಂದಲ್ಲ,

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ !

ಕೆಲವು ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಥಾನಾಯಕ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟು ತಿಣುಕಿದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ತಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹಾಗೂ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ ರೀನೆ ಡೆಸ್ಕಾರ್ಟೆಸ್, ಡೇನಿಶ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ನೀಲ್ಸ್‌ಬೋಹ್ರ್ ಇಂತಹ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆಗಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷ ತಲೆಕೆರೆದುಕೊಂಡು ರಾಬರ್ಟ್ ಲೂಯಿಸ್ ಸ್ಟೀವನ್‌ಸನ್‌ಗೆ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತ 'ಡಾ|| ಜೆಕಲ್ ಮತ್ತು ಮಿ|| ಹೈಡ್' ಕೃತಿ ರಚನೆಗೆ ಕಥಾ ಹಂದರದ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ !

ಕನಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಲಗಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೀರುಸಿಂಪಡಿಸಿರಿ. ಆಗ ಮಳೆ ಬಂದು ತಾನು ನೆನೆದಂತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ! ಅಥವಾ ಗಂಟೆ ಹೊಡೆಯಿರಿ. ಆಗ ಕರೆಗಂಟೆ ಹೊಡೆದಂತೆಯೋ ಅಥವಾ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದಂತೆ ಆತ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಸಮ್ಮೋಹಕ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೊಯ್ದು ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತು, ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಕನಸಿನ ಕಥೆ ಬಹು ರಮ್ಯ. ಅದರಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಬಹಳ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು.

೯

ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಹುಟ್ಟಿದಂದು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು, ಇಪ್ಪತ್ತು–ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪಕ್ವಗೊಂಡು, ಮೂವತ್ತು ನಲವತ್ತರ ನಡುವೆ ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಂತರ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತಗಳ ಅರಿವು, ನಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸುಗಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಗೆ ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

'ಚೋಟುದ್ದ ಇದ್ದಾನೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆಯೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ'.

'ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸೂರೀ. ಇವನು ಓದ್ತಿರೋ ಪುಸ್ತಕ ನೋಡಿದಿರಾ! ಹೆಸರು–ಜಾರಿದವಳು ಅಂತೆ! ಇಂಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿಯೇ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಹುಡುಗರು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗ್ತಾ ಇರೋದು'.

ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿದ್ದೀಯಾ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬಂದಿವೆ, ಹೆಂಗಸರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡೋದಿಕ್ಕೂ ನಾಚಿಕೋತಿಯಲ್ಲೋ, ಥೂ.....ನಿನ್ನ' !

'ವಯಸ್ಸು ಸಾಲ್ದೇನೆ ನಿನಗೆ? ಇನ್ನೂ ಗಂಡು ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಆಡ್ತೀಯಲ್ಲಾ. ನಾಚಿಕೆಯಾಗೋಲ್ಲವೇ ನಿನಗೆ'?

– ಹಿರಿಯರ ಈ ಉದ್ಗಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಛೀಮಾರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಎಳೆಯರು ಕಸಿವಿಸಿ ಪಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ, ಈ ಎಳೆಯರು, 'ನಾವು ಬೇಗ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿಬಿಡಬೇಕಪ್ಪಾ. ಆಗ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಆಶಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ

ವಿವಿಧ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. "ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಂದು. ಕೆಟ್ಟ ನಡುವಳಿಕೆ; ಅದು ಅನಪೇಕ್ಷಣಿಯ, ಅವಮಾನಕರ, ಖಂಡನಾರ್ಹ. ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ.

"ಹೀಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು, ಕಲಿಯುವುದು ಎಂದರೆ, ಮುಂಚೆಯೇ ಅರಿಯಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಅದು ಅನಗತ್ಯ ಅವಸರ ಅಥವಾ ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿ ಅಲ್ಲವೇ ? ಇದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಾರದು, ಖಂಡಿಸಬೇಕು" ಎನ್ನಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತರ್ಕಗಳಿಂದ, ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಳೆಗಳಿಂದ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರ ಎಂದರೆ, ಏನೋ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರಹಸ್ಯ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ತುಂಟ ಅಥವಾ ದುಷ್ಟ ನಡೆವಳಿಕೆ; ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನದಂತೆ! ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ, ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ನರಳಿಸಬೇಕೆಂದಾಗ ಬಂಡಾಯವೇಳಬೇಕು ಎಂದಾಗ, ದೊಡ್ಡವರು ಮಾಡುವ ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕವರನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಎಳೆಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿ, ದೊಡ್ಡವರ ವಿರುದ್ಧ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡೆವೆಂದು ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳು ವುದು' ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿ ಸೇದುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡು ವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಬೈಗುಳನ್ನು ಬೈಯುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬಾಲಾಪರಾಧಗಳು ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಹೀಗೆಯೇ.

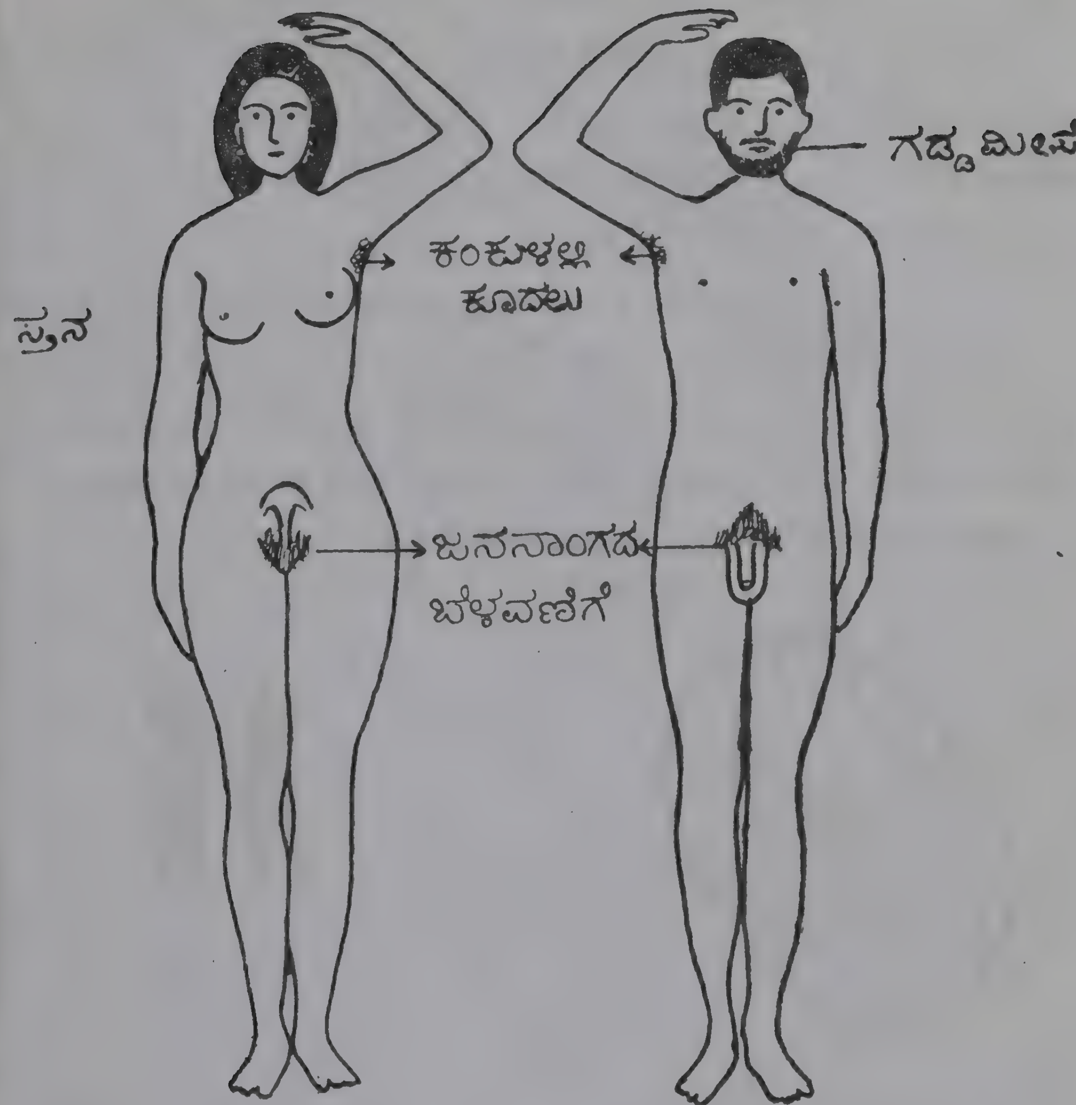
ಮಗು ನಿಂತು ನಡೆಯುವುದನ್ನು, ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು, ವಿವಿಧ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಧಿಡೀರ್ ಎಂದು ಬಂದುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಕರಿಸಿ ತಾನೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಫಲವಾದರೆ ಮರಳಿ ಯತ್ನ ವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹೊಸ ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ತಕ್ಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ನೆರವು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆತರೆ,

ಅದು ಆ ಕೌಶಲವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡವಾಗಿ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಕಲಿತು, ತನಗೂ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಪಾಯ ಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಗೊಂಡು, ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತ ದಲ್ಲೂ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಮನೆಯವರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹಿರಿಯರು, ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗುವಂಥ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಟು ವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೂರು ಬಗೆಯದು ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ. ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾನ ಸಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ಭಾವನೆ, ತಾನೂ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟು, ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೂ ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಚಾತುರ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ, ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ, ತನ್ನ ಅಭೀಷ್ಟವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಯಮ, ಚತುರತೆಗಳು ಇರಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಟ್ಟದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು.

ಶಾರೀರಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ : ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ 22 ಜೊತೆ ಸಾಧಾರಣ ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳೂ ಒಂದು ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಗುಣವಾಹಿನಿಗಳು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ಕೂದಲು, ಅಂಗಾಂಗ ಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲವೂ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೋಡಿ ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯವು. ಅವನ್ನು xx ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಿನ ಜೋಡಿ ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ಬಗೆಯವು. ಅವನ್ನು xy ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆಯ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಅಂಡಾಣು ವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಬಣ್ಣ ದಂಡವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ



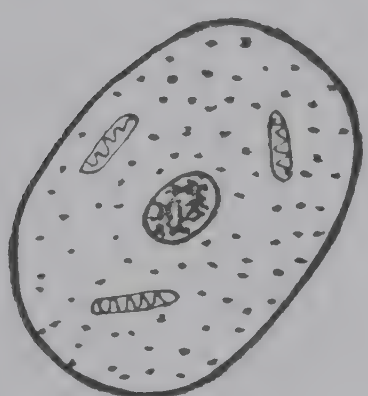
ಹರೆಯದ ಲೈಂಗಿಕ ಹೊರಲಕ್ಷಣಗಳು

x ಬಣ್ಣ ದಂಡವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ y ಬಣ್ಣ ದಂಡವಿರಬಹುದು. ಅಂಡಾಣು ವಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ x ಬಣ್ಣ ದಂಡವಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ, ಗಂಡು ಒಮ್ಮೆಗೆ 200,000,000 ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡುಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಯೋಗವಾದಾಗ, ಈ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ, ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. y ಬಣ್ಣದಂಡವಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲಿಸಿದರೆ ಫಲಿತ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ XY ಬಣ್ಣದಂಡ ವಿದ್ದು ಅದು ಗಂಡಾಗುತ್ತದೆ. x ಬಣ್ಣದಂಡವಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ, ಅಂಡಾಣು ಫಲಿತವಾದರೆ, ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ xx ಬಣ್ಣದಂಡಗಳು ದೊರೆತು, ಅದು

ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆದು, ಗಂಡು ಜನನಾಂಗಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಚೋದನಿಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ; ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಚೋದನಿಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಈ ಚೋದನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಚೋದನಿಕವನ್ನು ಗಂಡು ಜನಕ (ಆನ್‌ಡ್ರೋಜನ್)ವೆಂದೂ ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಧಾನ ಚೋದನಿಕವನ್ನು ಬೆದೆಜನಕವೆಂದೂ (ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್) ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪುರುಷನಾಗಲೀ, ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲೀ ಈ ಎರಡೂ ಚೋದನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಬೆದೆಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



ಜೀವಕೋಶ



ವರ್ಣತಂತು

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡು ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಂಡದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಶಾರೀರಕ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು x ಬಣ್ಣದಂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ xxy ಆದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಂಗಸಿಗಿರುವಂತೆ ಸ್ತನಗಳೂ, ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಬೆಳೆದ ವೃಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು y ಬಣ್ಣದಂಡ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು xyy ಆದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀರಾ ಕಾಮಾಂಧನಾಗಿ, ಅನೇಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ xx ಬದಲು ಒಂದೇ x ಬಣ್ಣದಂಡವಿದ್ದರೆ, ಅಂಡಾಶಯ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಕುಬ್ಜಳಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಂದತ್ವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್ನು ಚೋದನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಏರುಪೇರಾದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಕ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಜನಕದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಿಖಂಡಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡು ಜನನಾಂಗವಿದ್ದರೂ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದು. ಗಂಡುತನದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆದೆಜನಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಸ್ತ್ರೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಹರೆಯ—ಮೈನೆರೆತ

ಶಾರೀರಕ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುವುದು ಹುಡುಗ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಹುಡುಗಿ ಮೈನೆರೆದಾಗ ನೋಡಿದವರ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿಂಬಳ ಸುರಿಸಿಕೊಂಡು, ಚಡ್ಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನರಪೇತಲನಾಗಿ ನೇತಾಡುವ ಹುಡುಗ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಲಂಗ ಜಂಪರ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಂಟೆ ಬಿಲ್ಲೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಚೋಟುದ್ದದ ಹುಡುಗಿ, ದಿಢೀರನೆ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನಾಚಿ ಬಳುಕುವ ಹೆಂಗಸಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೋದ ವರ್ಷ ನಾನು ನೋಡಿದ ಸೀನ ಇವನೇನಾ, ಸಾವಿತ್ರಿ ಇವಳೇನಾ ಎಂದು ನೆಂಟರು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸದೃಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಿಸರ್ಗದ ಆಣತಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಚೋದನಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಈ ಚೋದನಿಕಗಳು, ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವಾಗುವಂತೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಹುರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ, ಸುಖ ದೊರೆತು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಹಂತಗಳು.

ಹುಡುಗಿಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಶರೀರ ಅಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ, ನೋಡುವವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹರಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು, ದೇಶ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮೈ ನೆರೆದರೆ, ಹುಡುಗರು 14 ರಿಂದ 17 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ,

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಂದ ಇದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಿಧಾನವಾಗ ಬಹುದು. ಆಗ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಅವಲಂಬಿತ, ಮಗು ಕಾಚಾ ತೆಗೆದಾಗ ಇಸ್ಸೀ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಅಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸುವುದು, ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿದ್ದ ಟವಲ್ ಜಾರಿದಾಗ, ಮಗು ಕಂಡೀತೇನೋ ಎಂದು ಸರಕ್ಕನೆ ತಂದೆ ಬಟ್ಟೆ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಮಗುವಿನೆದುರು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಸೆರಗು, ಸೀರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಗು ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ 'ಛೀ' ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನಾಂಗಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸತಕ್ಕವಲ್ಲ, ಮರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಸಭ್ಯ ಎಂದು ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಜನನಾಂಗಗಳೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಚ್ಛ ಭಾವನೆ, ಹೀನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ, ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ, ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡಾಗ, ಆಟವಾಡಿದಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸುಖದ ಸವಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಸೆ–ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ನಡುವೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತಾಕಲಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆಯೇ ಗೆದ್ದು. ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಆಸೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟರೆ, ನಾನು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ' ಎಂಬ ಭಯ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ನಂತರ 'ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ, ಕೆಟ್ಟವನು ನಾನು' ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಬಗೆಯ ತೊಳಲಾಟ, ದ್ವಂದ್ವ ನೂರ್ಮಡಿಯಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಮತ್ಕಾರದಿಂದ ಚೋದನಿಕಗಳು ಪವಾಡ ನಡೆಸಿ, ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಪುಟಪುಟಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಾದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ, ಹುಡುಗಿಯರಾದರೆ ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾತನಾಡಲು, ಹಾತೊರೆಯುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಸ್ತ

ಮೈಥುನ, ನಗ್ನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದ ಪಡುವುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಂತೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸಹಜ ಹಂತಗಳು. ಇವು ಅತಿಯಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಂದಾಗ, ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹವಾಗುತ್ತವೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟು ಸಮಾಜದ ರೀತಿನೀತಿಗಳು ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಈಗ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಕಾಯಿರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕಿದಾಗ, ಈ ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಾಗ ಯಾರೂ ತಿಳಿಸದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಅಡ್ಡದಾರಿಯಿಂದ, ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಹರೆಯದವರು ಮುಂದಾಗಿ ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿಕ್ಕಿದ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ, ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದ್ವಿಲಿಂಗಿ, ಆತನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುತನ ಮತ್ತು ಗಂಡುತನ ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದಂತೆ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ, ತನ್ನ ಶರೀರದ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಅಥವಾ ಗಂಡಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳುವಂತೆ 'ಕಾಮ' ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಆದರೆ ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಾಮಕ್ಕೂ, ದೊಡ್ಡವರ ಕಾಮಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಾಮದ ಗುರಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಖುಷಿ ಪಡುವುದು–ಸ್ವಕಾಮ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರ ಕಾಮ ತನ್ನಿಂದ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಖುಷಿಪಡುವುದು. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಸಿದ್ಧಾಂತದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗ ಮಗುವಿನ ಖುಷಿಕೊಡುವ ತಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 'ಬಾಯಿ ಹಂತ' – ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೂರುವರ್ಷದ ತನಕ 'ಗುದ ಹಂತ' – ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಖುಷಿ ಬಂದಾಗ ಹೊರತಳ್ಳುವುದು ಮೋಜಿನ ಆಟ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ 'ಶಿಶ್ನ ಹಂತ'-ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಮಗು 'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಗು ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಮನೆಯನ್ನೂ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಿಗಳು. ಅನಂತರ ಶೂನ್ಯ ಅವಧಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ತೀರ ಕೆಳಸ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹರೆಯ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಕಿನ್ಸಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಮೂನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರೌಢರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕಡಿಮೆ. ಹರೆಯದವರು ಮುಟ್ಟುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುದ್ದಿಸುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ಮೂವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸರಾಸರಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಾರಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ-ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ (40 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು) ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನನಂತರ ಆಸಕ್ತಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಂದು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು, ಇಪ್ಪತ್ತು-ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪಕ್ವಗೊಂಡು ಮೂವತ್ತು ನಾಲ್ವತ್ತರ ನಡುವೆ ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಂತರ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತಗಳ ಅರಿವು, ಆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸುಗಮ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮ

ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ, ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಜನಪ್ರಿಯ
ಾವಸ್ತುವಾಗುತ್ತಿದೆ. " ಟೀನ್ ಏಜರ್ಸ್ ಲವ್ " ಇದ್ದರೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚು
ಂಬುದು ಜನನಾಡಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಅನುಭವ
ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮ ಮುಂಜಾನೆಯ ಮಂಜಿನ ಹನಿಯಂತೆ
ಭ್ರ. ಆಗತಾನೆ ಅರಳಿದ ಹೂವಿನಂತೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಸಮುದ್ರದಷ್ಟು ಆಳ,
ಢ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತ. ಪ್ರಕೃತಿ
ಂತೆ ಯಾವ ಕೃತ್ರಿಮವೂ ಇಲ್ಲದ ಚೇತೋಹಾರಿ, ನಿತ್ಯನೂತನ. ಮೈಮನ
ನ್ನು ಅವರ್ಣನೀಯ ಅನುಭವದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಇಂದ್ರಜಾಲ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸ
ಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಮಾಡದೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನುಭವವನ್ನು ನಾವು
ಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುವ ಹಲವು ಜನರಿಗೆ, ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ
ಥವಾ ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ ಪ್ರೇಮಿಸುವು
ನ್ನು, ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಲಿದಾಡುವುದನ್ನು, ಆನಂದಪರವಶವಾಗಿ ಮೈಮರೆ
ುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅಥವಾ ಓದಿ, ಆ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು
ೃಪ್ತಿಪಡುವ ಚಪಲ. ಈ ಚಪಲವನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದುಡ್ಡು
ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ !

ಹದಿಹರೆಯ

ಹದಿಹರೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಅವಧಿ.
ಇದುವರೆಗೆ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಮೂರ್ತಿಯಾದ ಮಗುವಿನ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ಬೆಳೆದು
ಕಾಸಗೊಂಡು, ಪ್ರೌಢವಾಗುವ ಗಮನಾರ್ಹ ಅವಧಿ. ಪರಾವಲಂಬಿಯಾದ ಎಳೆ
ರು ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ, ಚಾತುರ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ,
ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾದ ಯುವ ಜನರಾಗಿ
ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ. ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ
ರಲ್ಲೇ ಖಚಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ
ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಪ್ಪತ್ತು – ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ

ಹದಿಹರೆಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆತನ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದುವರೆಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಲೈಂಗಿ ಚೋದನಿಕಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ "ಗಂಡು ಜನಕ"ವೂ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ "ಬೆದೆ ಜನಕ"ವೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಲು ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹುಡುಗನಿಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ವೇಗವಾಗಿ, ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗನ ಮೈಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉರಿಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ, ಜನನಾಂಗ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹುಡುಗಿಯ ಮೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎದೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣುತನ ಮೈಗೂಡುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಈ ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ, ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ತಾನು ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಆತನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ಪುಳಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನಿನ್ನೂ ಎಳೆಯನಲ್ಲ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡವರನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾದ ದಿನಗಳು ಇನ್ನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಭ್ರಮ ಪುಳಕ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ತಂದ, ಬೆಳೆದ ಶರೀರ ಆತನ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹೊರ ರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಚಿಗುರ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನಾದರೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯಾದರೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ನೋಡುವ, ಮಾತನಾಡಿಸುವ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಡನಾಡುವ ಹಂಬಲ ಹುಟ್ಟಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು.

ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಈಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ು ತರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಮುಂಚಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಬದ
ುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಾತಾವರಣಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಶಾರೀರಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ
ಳೂ ಜೊತೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿ ತಿಳಿದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಆಟ
ು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ. ಅವು ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವ ಆಟವನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ತಾನಾಡುವ ಗೊಂಬೆಯ ತಾಯಿಯಾಗು
ತನ್ನ ತಾಯಿ ತನಗುಣಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿ ಮುದ್ದಿಸಿ, ಲಾಲಿಹಾಡಿ ಮಲಗಿ
ತೆ, ಮಗು ಬೊಂಬೆಗೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಾಟದಲ್ಲಿ
ಗಿ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ, ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಹುಡುಗ ಗಂಡನಾಗಿ, ತಂದೆಯಾಗಿ ನಟ
ರೆ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರಾಣ
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ರಾಜಕುಮಾರ, ರಾಜಕುಮಾರಿಯರ, ರಾಮ ಸೀತೆ
ತಹ ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಗಳ ಪ್ರೇಮ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಲಾ ಮಜನೂ,
ುಯೋ ಜೂಲಿಯಟ್, ಅನಾರ್ಕಲಿ ಸಲೀಮರಂತೆ ಪ್ರೇಮ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು
ತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯ ಹೊರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ
ಆದರ್ಶ ನಾಯಕ ನಾಯಕಿಯರಂತೆ, ತಮಗೊಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿ ಇರಬೇಕು,
ಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಥಾ ನಾಯಕರನ್ನು ಮೀರಿಸಬೇಕು ಎಂದು
ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸದಾ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ ನುಡಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಹಿರಿಯರ ವೈಖರಿಯಿಂದ
ವರೆಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು; ಅವರು ಹೇಳುವ ಕಥೆಗಳ ಪಾತ್ರಗಳಂತೆ ಆದರ್ಶ
ಗಳು ಎಂದು ಎಳೆಯರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ದೊಡ್ಡ
ರ ಹುಳುಕುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವು
ದು, ಮಾಡುವುದೊಂದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಾವು
ಂತಾಗಬಾರದು, ತಾವು ಕಲಿತ, ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಪಟ್ಟು
ದು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಟ ತೊಡುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ
ಾಡುವ, ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಡುಕಾಡುವ, ಅವಿಶ್ವಾಸ ಸೂಚಿಸುವ ತಂದೆ
ಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸದ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು ಕಂಡು
ಖಂಡಿತ ಹಾಗೆ ಆಗಬಾರದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರು ಎನಿಸಿ
ಕವರು ಸಾಧಿಸಲಾಗದ "ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೀತಿ"ಯನ್ನು ತಾವು ಸಾಧಿಸುವ
ಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆದರ್ಶ ಪ್ರೇಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಗಲು
ಕಾಣುವುದು, ಅದನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಹರೆಯದ
ಣಿ !

ಕಾಮನೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರೀತಿಸಲು, ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ
ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಖುಷಿ ಪಡು
ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಾಸೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ
ಜೀವಿಗೆ ಖುಷಿಕೊಡುವ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಎ
ಆತನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಾಮ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಾರ್ವ
ನಂಬಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಕಾಮ ಹುಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್
ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮಂಡಿಸಿದ. ಕಾಮದ ವಸ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣ
ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನೇ ಕಾಮಿಸುತ
ಮನೋ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತ–ಮಗು ಬಾಯಿ ಮೂ
ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಸುಖ ಪಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಚೀಪಿ, ನಂತರ ಇತರ ವ
ಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆನಂದ ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಎರಡು ವ
ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಮಲದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಸುಖಪಡುತ್ತ
ಅನಂತರ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸ
ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ಕಾಮಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಾ
ಯನ್ನೂ ಕಾಮಿಸುತ್ತದೆ (ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್). ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಹರೆ
ತನಕ ಕಾಮ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ಹರೆಯ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೇರೊ
ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಾಮಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವೋತ್ಪ
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ, ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ, ಕಾ
ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲ ಮೇಳೈಸುತ್ತವೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಪ್ರೇಮಿ
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಟಿಸಿ ಸುಖಪಟ್ಟು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು ಸಂಸಾರ ಮಾಡ
ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೆ, ಕಾಮ
ಜೊತೆಯಾಗಲು, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು, ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ
ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಳವಳ–ಮಾತ್ಸರ್ಯ

ಹೀಗೆ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹರೆಯದ ವ್ಯ
ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ನೋಡತೊಡಗುತ್ತಾನೆ, ಹುಡುಕ
ತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ, ಅವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಹುಡುಗಿ ದ
ತಾಗ ಬಾಯಾರಿದವನಿಗೆ ಎಳನೀರು ದೊರೆತಂತೆ, ಬಡವನಿಗೆ ನಿಧಿ ದೊರೆತಂತೆ ಸಂಭ್ರ
ಪಡುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಯೋಚಿಸಿರುವ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಯೋಗವ
ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನವಳನ

ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರು ತನ್ನ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಹಾಗೂ ತಾನು ಅವಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹು ಆತಂಕ ಆತನನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಇತರರು ಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಭಯಕ್ಕೀಡಾದ ಮಗು, ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ವಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವಂತೆ, ಹದಿ ಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ "ಪೊಸೆಸಿವ್" ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯತ್ತ ನೋಡಿದರೆ, ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಕಳವಳ ತ್ತಾರೆ; ಮಾತ್ಸರ್ಯದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಾರೆ. ಸೇರಿದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿನಗೇನು ಆಸಕ್ತಿ, ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಡ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿ ತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಯ ಕಳವಳ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಸಲ, ಅನೇಕ ಹದಿ ಯದವರು ಪರಸ್ಪರ ಹೋರಾಟ, ಹೊಡೆದಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅಸಾ ಶ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಕುತೂಹಲ

ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ–ಕಾಮ ಒಂದು ರಹಸ್ಯ. ಮುಚ್ಚಿ ಬೀಗ ಜಡಿದ ಯಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಮದುವೆಯಾಗದ ತನಕ ತೆಗೆದು ನೋಡಬಾರದೆಂದು ಹಿರಿಯರ, ಜದ ಕಟ್ಟಾಜ್ಞೆ! ಒಳಗೆ ಏನಿದೆ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಚಿಯಂತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರಬಹುದು, ಹಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಊಹಾ ಹ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆಯ ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಟೆಯೊಳಗೆ ನಿಗೂಢ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವಿತಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಚದುರೆ ಈ ಪ್ರೇಮ– ಮ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹರೆಯದವರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ ಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೂಡಿ ಒಡನಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮ ಎಂದರೇನು? ಕಾಮ ದರೇನು? ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟೇ? ಇದ್ದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಹುದು? ತನಗೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗದಂತೆ, ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವಂತೆ ಮ ಕಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮ-ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ, ಅಂಜಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವ, ಚರ್ಚಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಯದವರ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಉತ್ತರ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮ– ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಮಾತು, ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಯಾವಾಗ ನಿಷಿದ್ಧವೋ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕುತೂಹಲ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ, ಅನುಭವಿಸಿ ಅರಿಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಹಜನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಾಗ ಅಂದರೆ ಸಂಗಾತಿ ದೊರೆತಾಗ ಅದುಮಿ
ಆಸೆ, ಕುತೂಹಲಗಳು ಭೋರ್ಗರೆದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರವಾ
ರಭಸದಲ್ಲಿ ಹರೆಯದವರು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇ
ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಉತ್ಕಟ ಭಾವ, ರಭಸ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಮರೆಯ
ಉನ್ಮತ್ತತೆಗೆ ಈ ಅದಮ್ಯ ಕುತೂಹಲ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಬಂಧಗಳೇ ಕಾ
ಎನ್ನಬಹುದು.

ಪ್ರೇಮವೆಷ್ಟು, ಕಾಮವೆಷ್ಟು ?

ಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವೆ ಅರಳುವ ಸ್ನೇಹ–ಬಾಂಧ
–ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮದ ಪಾಲೆಷ್ಟು? ಕಾಮದ ಪಾಲೆಷ್ಟು? ಇದ
ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಲವು ಐರೋಪ್ಯ ಅಧ್ಯಯನಗ
ಹರೆಯದವರನ್ನು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಉತ್ತರಗ
ಬಂದವು. ಬಹಳ ಜನ, ತಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ಆಕರ್ಷಣೆ (ಕಾ
ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇ
ಪ್ರೇಮ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಪ್ರಿಯತಮ, ಪ್ರಿಯತಮೆ
ಅಪ್ಪುಗೆ, ಚುಂಬನ, ಮುದ್ದಾಟ ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ತ
ಸ್ನೇಹದ ಬೆಸುಗೆಯ ಕೊಂಡಿಗಳು ಎಂದರು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತ
ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಶಾರೀರಕ ಆಕರ್ಷಣೆ-ಸಂಪ
ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಪ್ರೇಮ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದರು.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮು
ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮ - ಕಾಮದ ನಡ
ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ರೇಖೆ ಎಳೆಯುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವೇ. ಮನಸ್ಸು, ದೆ
ಹೇಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಸರೆ, ಹೇಗೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಿಳಿತವಾಗಿದೆಯೆ
ಹಾಗೆ ಪ್ರೇಮ-ಕಾಮ ಒಂದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಸರೆ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂ
ಆಸರೆ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಿಳಿತ. ಅದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸ ಹೋಗುವು
ಒಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಕಸರತ್ತು ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಾಮ ಏನು ಎಂದು ವಿವರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಲ
ಕೈಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ಸಿಗುವ ಕಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವ
ಆದರೆ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದು ಹಲವ
ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೇ ವಿನಾ ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗವಿ
ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ, ಅಮಿತ ಆನಂದವನ್ನು

ಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರೇಮಕ್ಕಿದೆ. ಮೆಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಡುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಕೊಡುವಿಕೆಯಲ್ಲೇ ತಾನು ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಉವುದು ಪ್ರೇಮದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಪ್ರೇಮ ಈ ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾರ್ಥಪರನಾಗುವ ಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಭಾವನೆಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಸಲ್ಲು ಆದರ್ಶದ ಗೀಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಂರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆ, ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಸ್ವ - ಚಿಂತನೆ ಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೇಮ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಸುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ತಾನು ಏನೇ ಮಾಡಲಿ ಅದರಿಂದ ತನಗೆಷ್ಟು ಲಾಭ, ಕೂಲ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹರೆಯ ಮುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇಮದ ವೈಖರಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢ ರ ಪ್ರೇಮ, ಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇಮಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಹರೆಯದ ಕುತೂಹಲ, ಸತನ ನಂತರ ಹೇಗೆ ಉಳಿದೀತು ?

ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರೇಮ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು ಎನ್ನಬಹುದು. ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಟ್ಟು, ಭಾವನಾಪ್ರಧಾನವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಅಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಯುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ಕೊರತೆಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೊರೆತರೂ, ಅದು ಗಮನಿಸಿದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಶಗಳು, ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿರಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆ, ಅಡಚಣೆ ರಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಈ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎತ್ತಿ ಆಡಿದಷ್ಟೂ, ತಡೆ ಒಡ್ಡಿದಷ್ಟೂ ಅವರ ಪ್ರೇಮ ತ್ತಷ್ಟು ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇಮ "ಕುರುಡು, ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತ" ಎಂಬ ಟೀಕೆಗೆ ಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟು ಶಾಶ್ವತ ?

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇಮ ಉತ್ಕಟವಾಗಿರಬಹುದು. ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತವಾಗಿರ ಬಹುದು. ಆಹ್ಲಾದಕರರಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ ?

ಬಹು ಜನರಲ್ಲಿ ಅದರ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಅ
ಅಲೆಯಂತೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಎಂಬ ಒಂದು ವಾದವಿದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿ
ಅನೇಕ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರ ಉತ್ಕಟ ಪ್ರೇ
ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಕರಗಿಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದ
ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಕುತೂಹಲ, ಆದರ್ಶಗಳ ಬುರುಗಿನ ಮೇ
ಕಟ್ಟಿದ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇಮಸೌಧಗಳು ಕುಸಿದು ಬೀಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ
ವಿಲ್ಲ. ಎದುರಾಗುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿ
ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೆಲವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪ್ರೇಮ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ವರ್ಣಮಯ, ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷ
ಅಂತೆಯೇ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿ ಎನ್ನೋಣವೇ ? ಇದು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಹದಿಹರೆಯ
ಪ್ರೇಮದ ಅನುಭವ ಅನುಭವಿಸಿದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿರ
ಒಂದು ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವ. ಅದರ ನೆನಪು ಜೀವನವಿಡೀ ಮೈಮನಗಳನ
ಪುಳಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತಸವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಎಂದೂ ಹಿಂಗ
ಕಾಮನೆಗೆ ಕಚಗುಳಿ ಇಟ್ಟು, ಜೀವನದ ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ತಿರುವನ
ತರುತ್ತದೆ. ಮನೋ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮ ಒಂದ
ಮಹತ್ವದ ಮಜಲಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೧

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ

"ತುಂಬ ಸುಸ್ತು ಡಾಕ್ಟರೇ, ನರಗಳು 'ವೀಕ್' ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಮೈ ಕೈ ಎಲ್ಲಾ ನೋವು. ಹಸಿವಾಗೊಲ್ಲ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ ಬರೆದುಕೊಡಿ" ಎಂದ ಯುವಕನನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕತ್ತೆತ್ತಿ ನೋಡಿದರು. ಹದಿನಾರು ವರ್ಷ ಇರಬೇಕು. ಆಗತಾನೇ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆ ಮೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ತೆಳುವಾದ ಆಕರ್ಷಕ ಶರೀರ. ಆದರೆ ಕಾಂತಿಹೀನ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಮಂಕುತನ ಆವರಿಸಿರುವ ಮುಖ. ಪಾದರಸದಂತೆ ಪುಟಿಯಬೇಕಾದ ಈತ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ವಿವರವಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಕಾಹಿಲೆಯ ಸುಳಿವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. 'ಏನಪ್ಪಾ, ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಂತೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿನ್ನನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಾ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. 'ಚಿಂತೆ—ಯಾವ ಚಿಂತೇನೂ ನನಗಿಲ್ಲ—ಸಾರ್, ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ನಾನು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ' ಎಂದ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆತ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾ ನುಡಿದ, 'ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ ಸಾರ್. ಅದು ಕೆಟ್ಟದಂತೆ. ಅದು ನರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಅನಿಸುತ್ತೆ'. ಅದು ಕೆಟ್ಟದು. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಬರಿಸುತ್ತದೆಂದು ಯಾರು ನಿನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಆತ 'ಒಂದು ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ಬರೆದಿತ್ತು ಸಾರ್. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಔಷಧ ಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಸತ್ತೇಹೋಗಬಹುದು' ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸಿದ.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇವನು ನನ್ನ ಮಗ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಮುಂದಿನ ವಾರ ಇವನ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಏರ್ಪಾಟೂ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿದ್ಯಾಗಿದೆ. ಮೊನ್ನೆಯಿಂದ ಇವನು 'ನನಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡ. ನೀವು ಈ ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಹೋದ್ರೆ, ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೊರಟು

ಹೋಗ್ತೀನಿ, ಅಂತಿದಾನೆ. ಕಾರಣ ಏನೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣವಾದ ಹುಡುಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆತನ. ಮೊದಲು ಅವನೇ ಮೆಚ್ಚಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದು. ಈಗ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ಮಾತಿಲ್ಲ–ಕಥೆ ಇಲ್ಲ. ಗರ ಹೊಡೆದವನ ಹಾಗೆ ಕೂತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯವರು ಇವನಿಗೆ ಯಾವುದೋ ದೆವ್ವ ಮೆಟ್ಕೊಂಡಿದೆ ಅಂತ ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸಿದರೂ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆವು."

ಅವರು ಕರೆತಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ಯುವಕ, ಮಂಕನಂತೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ವೈದ್ಯರು ಅವನ ಕಡೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗಡೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅವನ ಕಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಮೊದಲು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳದ ಅವನು, ಒಮ್ಮೆಗೇ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳತೊಡಗಿದ, ದುಃಖ ಶಮನವಾದ ಮೇಲೆ ಅವನು ವೈದ್ಯರ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, 'ಸಾರ್, ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗುವ ಹುಡುಗಿಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಯಾವ ಸುಖವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಟದಿಂದ ನನ್ನ ಪುರುಷತ್ವ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ' ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸಿದ. 'ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದರೆ, ಪುರುಷತ್ವ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರು ಹೇಳಿದರು?' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆತ 'ಕಳೆದ ವಾರ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದೆ ಸಾರ್. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂಥವರು ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲಾರರು. ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಬರೆದಿತ್ತು. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನನಗೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಭಯವಾಯಿತು. ಬಹಳ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಬ್ಬ ವೇಶ್ಯೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ನನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದಳು. ಅವಮಾನ, ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಆ ದಿನವೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡೆ, ಧೈರ್ಯ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದ. ವೈದ್ಯರು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತನಿಗೆ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ, ಭಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಷಂಡತನ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿದಾಗ, ಆತ ಹುಷಾರಾದ. ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ ದಿನದಂದೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಈಗ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರಿವರಿಂದ, ಅಗ್ಗದ ಕೀಳ್ದರ್ಜೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ, ಪ್ರಸಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞರಲ್ಲದವರಿಂದ ಪ್ರಸಾರ ವಿಷಯಗಳ

ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿ, ಮುದ್ರಿಸುವ ನಿಯತ ಕಾಲಿಕಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಪರದಾಡುವ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು, ಪ್ರೌಢ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನೀಡುವ ಸುಖಕ್ಕೆ ಆಸೆಪಡುತ್ತಾ, ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟದು ಎಂದು ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾ, ವಿಫಲರಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮುಂದೇನಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಮೊಡವೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಿದರೆ, ಬೆಳ್ಳಗಾದರೆ ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾದರೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಆಯಿತು ಎಂದು ಹೌಹಾರುತ್ತಾರೆ. ನಾಚಿಕೆ, ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತು ಕೊಡುವ ಢೋಂಗೀ ಸೆಕ್ಸ್-ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಔಷಧ, ಬಳೆ, ಉಂಗುರಗಳಿಗೆ ದುಡ್ಡು ತೆರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿ, ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಜರ್ಝರಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೊಳಗಾತ್ತಾರೆ. ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ ಹಾಗೂ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ

ಸಹಜ ಹಂತ

ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಮನುಷ್ಯನ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಜ ಹಂತ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಯೌವನದ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ರಭಸದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕಿರುಮೀಸೆ ಮೂಡಿ ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೃದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒರಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ರೋಮಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕವಾಗುವುದು, ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಚರ್ಮದ ಸ್ಪರ್ಶ ತುಂತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಉಜ್ಜಿದಾಗ, ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಸುಖ, ಉದ್ರೇಕಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರುಳಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ

ಆಗುವಂತಹ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಸ್ವ-ಆಸಕ್ತಿ ಬದಲಾಗಿ, ಇತರರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ; ಹುಡುಗನಾದರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ, ಹುಡುಗಿಯಾದರೆ, ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ, ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳ ಸಂಬಂಧ, ಪ್ರೀತಿ, ಮದುವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ, ನೋಡಿ, ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕುತೂಹಲ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಉತ್ಕಟ ಆಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಶಿದ್ಧ. ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಈ ಸಹಜ ಕುತೂಹಲ, ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು, ಅದುಮಿಡಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ, ಪರೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಅರಿಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ, ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಹಾಗೂ ನಾವೇನೋ ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ, ವಾಸ್ತವಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವುದೆಲ್ಲಾ, ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳೇ. ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಪಟ್ಟು, ಆಸೆ-ಉದ್ರೇಕಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಜೊತೆಯವರ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸರದ ಅನುಕೂಲತೆ, ಪ್ರೋತಾಹಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು, ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಅಪರಾಧದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗದಂತಹ ತೀವ್ರ ಅಪರಾಧಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಹೀಗೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ; ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದು, ನಂತರ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ, ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖ ಇದರ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಮನೆಯವರಿಗೆ, ನೋಡುವವರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ಭಾದಕವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು 'ಛೀ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ. ನೀನು ಕೆಟ್ಟವನು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ದರೆ, ಕೈಮೇಲೆ ಬರೆ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನಿಸಿ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಭಯದ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಉದ್ವೇಗ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಉಪಾಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿ ಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಹಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ : ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇಕಡಾ 90ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಜನ ತಾವು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ ಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಗಾತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂಟಿ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ : ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಂದ ದೂರ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಸೈನಿಕರಲ್ಲಿ, ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನು ಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಅತಿಯಾದರೆ

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಸಲ್ಲದು ಎಂದು ತಿಳಿದೆವು. ಹಾಗೆಂದು ಅದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಇದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಥವಾ ಸಮ್ಮತಾರ್ಹ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಅತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇತರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವಷ್ಟು ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ಕೆಡಕೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ನ್ಯೂನತೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ:

1. ನರಗಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕೊನೆಗೆ ನಿರ್ವೀರ್ಯತೆ ಬರುತ್ತದೆ.
3. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ.
5. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪನೆ ಉಂಗುರಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
6. ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆ; ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ.
7. ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಮನೋರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.
8. ಶಿಶ್ನ ಸಣ್ಣದಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

— ಇವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಜ ಹಂತ, ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ.
2. ಪ್ರಚಲಿತ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಾದ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಪಾಪದ ಕೆಲಸ, ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ.

3. ಈ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗುವ ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳ, ಬೇಸರ, ಭಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಗಾತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨

ಮನೋಬಲದಿಂದ ವಸ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ

ಮಹಾಭಾರತದ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದವನು ದುರ್ಯೋಧನನಲ್ಲ; ಧರ್ಮರಾಯನಂತೂ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ದವನು ಶಕುನಿ. ದ್ಯೂತದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ದಾಳಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಿ, ಧರ್ಮರಾಯ ಸೋಲುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಈ ಶಕುನಿಗೆ, ಮನೋಬಲದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತೆ?

ತಮ್ಮ ಅಪ್ಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ತ್ರಿಶಂಕುವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗವಾಸಿಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೂಕಿಬಿಟ್ಟಾಗ, ಭೂಮಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಅವನನ್ನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ತನ್ನ ಮನೋ ಬಲದಿಂದ ಆಕಾಶದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಈ ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತೇ

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಅಪರೂಪದ ಫಲವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಪ್ಪುಮಾಡಿ, ಋಷಿಯ ಶಾಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸದೆ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗುಟ್ಟನ್ನು ಹೇಳಿ, ನೆಲಕಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮರವೇರುವಂತೆ, ಪಾಂಡವರು ಮಾಡಿದರೆಂ ವೃತ್ತಾಂತ ಕೂಡ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಅನೇಕ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದವರು, ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಮನೋಬಲದಿಂದ, ಬೇರಾವ ಶಕ್ತಿ ಚಮತ್ಕಾರ ಆಸರೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವ ಅವುಗಳ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತರುವ ಅಚ್ಚರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಆಗಾ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ಓದುತ್ತೇವೆ. ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವಿಶೇ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಈ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟು ನಿಜ. ಎಷ್ಟು ಸುಳ್ಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸಂಭವ ಎಂದು ಹೇ ಬಹುದಾದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೇ ಅಥವಾ ಚತುರ ಮತಿಗ ಜಾಣತನದಿಂದ ನಡೆಸಿ ವಂಚಿಸುವ ಚಮತ್ಕಾರವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಖರ ಹಾಗ ಸಮಾಧಾನಕರ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ ಎಂ

ಕೊಂಡರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆ ಏನು ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಲೆ
ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಾಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರ, ವಿವರಣೆ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗದ, ಸಲಾಗದ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಪರಾಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರ ತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳ ೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ (ಟೆಲಿಪತಿ). ನೂರಾರು ಮೈಲು ದೂರದಲ್ಲಿ ದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಅಥವಾ ಮಾಮೂಲು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ , ಇನ್ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ್‌ವಾಯನ್ಸ್), ಮುಂದಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಅರಿವು (ಪ್ರಿಕಾಗ್ನಿಶನ್) ೂ ಮನೋಬಲದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಚಲನೆ ್ನ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ (ಸೈಕೋ ಕೈನೆಸಿಸ್) ಇತ್ಯಾದಿ ಅಚ್ಚರಿಗಳನ್ನು ನಾದ್ಯಂತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿ

ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿ (ಸೈಕೊ ಕೈನೆಸಿಸ್)ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದವು. ಕ್ರೂಕ್ಸ್ ್ತ ಗಾಲ್ಟನ್ (1874) ನಂತಹ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿ ಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕೆಲವರನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದು ನಿಜವೆಂದು ಕೊಂಡರು. 1982ರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರು ವಿವರವಾದ, ಕೂಲಂಕುಶವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದು ನಿಜವೆಂದರು.

1940ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾ ಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಜೂಜುಕೋರ ಬಂದು, ತನ್ನ ಮನೋಬಲದಿಂದ ತನಗಿಷ್ಟ ಂತೆ ದಾಳಗಳನ್ನು ಉರುಳಿಸಬಲ್ಲೆನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡ. ವಿಜ್ಞಾನಿ ಜೆ. ಬಿ. ಅವರು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವನಿಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಇರುವು ಕಂಡು ವಿಸ್ಮಯಗೊಂಡರು. ಅವರೇ ಈ ಶಕ್ತಿಗೆ 'ಪ್ಯಾರಾ ಕೈನೆಸಿಸ್' ು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಂದೀಚೆಗೆ ಹಲವರು ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರಸ್ಪರ ುದ್ಧ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಚಮತ್ಕಾರ ರೆ, ಕೆಲವರು ನಿಜವೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳು

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ, ದಾಳ ಎಸೆದಾಗ ಯಾವ ವ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಇದೆಯೇ ಇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ, ' ಮನೋಬಲದಿಂದ ಇದೇ ಮುಖ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ನಡೆಯಿ ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಟೀಕೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ದಾಳ ಎಸೆ ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ, ಉತ್ಸುಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ವ ಹೇಳಿದ ಮುಖ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾನೆ! ಆದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ದಾಳ ಬೀಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಸಹಿತ ಹ ಮುಂಡಿಸಿದ. 1962 ರಲ್ಲಿ ಗರ್ಡನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅದುವರೆಗೆ ನಡೆದ ಸುಮಾ 70 ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ದಾಳಗ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆ ಇರಬಹುದೆಂಬ ವಾದವನ್ನೊಡ್ಡಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಂಬಲನ ಎಂದುಬಿಟ್ಟ.

ಸ್ಥಾವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗ

1971 ರಲ್ಲಿ ಗ್ರೀನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಭಾರತದ ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿ (ಸ್ವಾ ರಾಮು)ಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ. ಯೋಗಿಯನ್ನು ಮನ ಬಲದಿಂದ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಸ್ವಾ ರಾಮು ಉಪವಾಸ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಗೊತ್ತಾ ದಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಸೇರಿದರು. ಆತ ಚಲಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಒಂ ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪ್ರಿಂಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡಲಾಯಿತು. ಉಸಿರಾಟ ಮೂಲಕ ಊದುವುದು / ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಸ್ತುವಿನ ಚಲನೆ ಆಗದಿರ ಎಂದು ಯೋಗಿಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖವಾಡ ತೊಡಿಸಲಾಯಿತು. ಸೂಜಿಯಿಂ ಕೆಲವಾರು ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆತ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು, ಮೂರು ಬಾ ಸೂಜಿ ಚಲಿಸಲಿ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಇತ್ತ. ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೂಜಿ ಅವನತ್ತ ಬಾ ದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಟ್ಟರು.

1968 ರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ಸೆಳೆದಿರುವ ರಷ್ಯದ ಮಹಿಳೆ ನೀನಾ ಕುಲಜಿ ತನ್ನ ಮನೋಬಲದಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ನೆಟ್ಟ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಸಣ್ಣ ಪು ವಸ್ತುಗಳು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ರಷ್ಯಾ ಮತ್ತ

ತ್ಯಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ೕಕ್ಷಿಸಿ, ಇದು ಚಮತ್ಕಾರ (ಟ್ರಿಕ್) ಅಲ್ಲ, ನಿಜವಾದ ಮನೋಚಾಲನೆ ಎಂದು ಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಭೌತಸ್ಥಿತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಇಂಗೋಸ್ವಾನ್ (1974) ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುವಿನ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ೋಬಲದಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬಲ್ಲೆನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದ. ಒಮ್ಮೆ ಒಳ್ಳೆಯ ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಉಷ್ಣಮಾಪಕವನ್ನು ಅವನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಅಡಿಗಳ ರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮನೋಬಲದಿಂದ ಅದು ವಿವಿಧ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಡೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಅವನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ.

ಗಿಡಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ

ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿತಿ ಇದೆ. ಎರಡು ಗಾಜಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹುರುಳಿಯನ್ನು ್ಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ತೊಟ್ಟಿಯ ಮುಂದೆ, ಗಾಜಿನ ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ತು, 'ಬೇಗ ಬೆಳಿ, ಬೇಗ ಬೆಳಿ' ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ಘಂಟೆ ಕಾಲ ನ ತುಂಬಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡು ತೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ರು, ಗಾಳಿ, ಗೊಬ್ಬರ ನೀಡಲಾಯಿತಾದರೂ, 'ಬೇಗ ಬೆಳಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಟ್ಟಿಯ ಗಿಡಗಳು ಎರಡನೆಯ ತೊಟ್ಟಿಯ ಗಿಡಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಉದ್ದವಾಗಿ ದಿದ್ದುವು.

ಹೀಗೆ ಕೆಲವರಾದರೂ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಬಲ್ಲಂತಹ ಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರಣೆ ಏನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಭೌತಿಕ ವಾದಿಗಳು ಇದೆಲ್ಲ ೇಸ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಟ್ರಿಕ್, ನಂಬಲಾಗದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ೂಢ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲಂಥ ಜ್ಞಾನ ುಗೆ ದೊರೆಯುವ ತನಕ, ಮನೋಚಾಲನ ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಹಾಗೂ ೇಷವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿದೆ.

೧೩

ನಮಗಿರುವುದು ಒಂದು ತಲೆ, ಎರಡು ಮಿದುಳು

ಮಿದುಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂ (split-brain experiments) ನಮಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ಎರಡು ಮಿದುಳುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಶೃತಪಟ್ಟಿದೆ. ಎರಡು ಕಣ್ಣು ಎರಡು ಕಿವಿ, ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಎರಡು ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ, ಎರ ವೃಷಣ, ಎರಡು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ಎರಡು ಮಿದು ಗಳನ್ನೂ ಕರುಣಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಿದು ಶರೀರದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಎರ ಮಿದುಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಿನಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದೇ ಮಿದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನ್ಯೂನ ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳು ಪ್ರಧಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಉಪ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾಂಡ ಮಿದುಳಿನ ಬಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಹಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಧಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳಗಳಿವೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ನಡು ಕೂಡಿಸುವ "ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂ" ಎನ್ನುವ ದೊಡ್ಡ ನರದ ಕಂತೆ ಇ (ಚಿತ್ರ-೧). ದೇಹದ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಎಡ ಅರೆಗೋಳವೂ, ದೇಹದ ಎಡ ಭಾ ವನ್ನು ಬಲ ಅರೆಗೋಳವೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಬಲ ಭಾಗದ ಇಂದ್ರಿಯಗ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿ, ಸಂವೇದನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೂ, ಎಡಭಾಗ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೂ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಬಹುಪಾಲು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ ಎಡ ಅರೆಗೋಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನುಷ್ಯ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಿಸಲು ಈ ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾದ್ದರಿಂದ, ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

ಅರೆಗೋಳವನ್ನು ಕಿರಿಯ ಅರೆಗೋಳ ಎನ್ನಲಾಯಿತು. ಪ್ರಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಇದು ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ, ಸರಳವಾದ ಶರೀರ



ಚಿತ್ರ 1

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಹಿಂಬಾಲಕ ಎಂದು ಬಲಾಗಿತ್ತು.

ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಒಂದು ಅರೆಗೋಳ ಪ್ರಬಲವಾದದ್ದು, ನ್ನೊಂದು ಪ್ರಬಲವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ತಿ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ವಿಶೇಷ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಯಿತು.

ಅಪಘಾತ, ಪೆಟ್ಟು ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಾದಾಗ, ಅಥವಾ ಅದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದ ವಣೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ವಿಶೇಷ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು, ಕ್ರಿಯ ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ–

೧. "ಕ್ಷೇತ್ರ ಜ್ಞಾನ" ಕುಂದುತ್ತದೆ; ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಆಕಾ ಗಾತ್ರ, ವಸ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ, ವಸ್ತುವಿಗೂ ನಮಗೂ ಇರು ಅಂತರ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ನೋಟ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶ್ರವಣಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಬರು ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಅರ್ಥೈಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ದಿಕ್ಕುಗೆಟ್ಟು, ದಾರಿತಪ್ಪಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

೪. ಬೇರೆಯವರ ಮುಖ ಪರಿಚಯದ ನೆನಪು, ಹೆಸರಿಲ್ಲದ ಪಿ ಆಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗಳ ನೆನಪು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತದ ವಿವಿಧ ರಾ ಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನದ ತೌರು ಎಡ ಅರೆಗೋಳ. ತಾ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾ ಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳು, ಪರಿಸರ ಇವುಗಳ ವಿವರವಾ ಪರಿಶೀಲನೆ ಹಾಗೂ ಗೂಢಾರ್ಥಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಚಾ ಮಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಎ ಅರೆಗೋಳದ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರ.

ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ವಸ್ತುವಿನ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಡ ಅರೆಗೋ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವು ಮನುಷ್ಯನ ಭಾ ಜ್ಞಾನ, ತಾಂತ್ರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು ಸಂವೇದ ಭಾವನೆ, ಸೃಷ್ಟಿ, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಕಲೆ, ಸಂಗೀತಗ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಪುಣ ಮಾತುಗಾರರ ಭಾಷಾ ಪ್ರವೀಣರಾದ ಸಾಹಿತಿಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ಪ್ರಬ ವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಲಾವಿದರು, ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ ಅರೆಗೋಳ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಾಯಿತು.

೧೯೫೦ರ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಾಗೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ರೊನಾಲ ಮೇಯರ್ಸ್ ಮತ್ತು ರೋಜರ್ ಸ್ಪೆರ್ರಿ ಮಿದುಳಿನ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದರು.

ಅಕಲೇಟಿಸ್, ಗಜಾನಿಗ ಮುಂತಾದವರು ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮುಂದು ಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಮ್ ಅನ್ನು ಸೀಳಿ ಎಡ ಹೂ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಎಡ ಮತ್ತು ಅರೆಗೋಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ, ಸಂವೇದನೆ ನ್ನ ರವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಅರೆಗೋಳವೂ ನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಗಿದ್ದುವು. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಬಲ್ಲದಾಗಿತ್ತು. ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಉದಾ : ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಂತೆ, ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ, ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ "ನನಗೆ ಇಂತಹ ಕಡೆ ವಾಯಿತು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಬಲಗೋಳಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಂತೆ ವುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ, ನೋವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ ೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಮ್ ಸೀಳಿದ್ದರಿಂದ ಮಾತನಾಡ ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕಾದ ನೋವಿನ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯು ಲಿಲ್ಲ.

ಬಲ ಅರೆಗೋಳವು, ಸ್ವತಃ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ಕಲಿಯ ುದು. ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ೋಳಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ತಲುಪು "ಪುಸ್ತಕ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಲ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ್ತಿಯನ್ನು "ನೀನು ಈಗ ನೋಡಿದ್ದೇನು" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ "ನಾನೇನನ್ನೂ ೀಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ" ಎಂದ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಂದಿಟ್ಟಾಗ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡ. ಅಂದರೆ ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸ್ತಕ' ಪದವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಾಯಿತು.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆಗೋಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಂಡು, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ತಕ್ಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು. ಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಾಹಿತಿ, ಆದ ಅನುಭವ, ರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಂದು ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿಶೇಷಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಡಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಲವನ್ನು ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ನಿಯ ಸುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅವುಗಳದು. ಉದಾ : ನ ಒಂದು ಚಿತ್ರಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿದಾಗ, ಚಿತ್ರ ವಿವರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಬಲ ಅರೆಗೋಳವೂ, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಮ ಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಎಡ ಅರೆಗೋಳವೂ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾದ ಈ ಎರಡು ಮಿದುಳು ನಮಗಿವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವ ಬಲ್ಲದು. ನಾವು ನೋಡುವಂತೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಚೂ ತಮಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು, ಅನುಭವವಾಗಿದ್ದನ್ನು, ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಅರಳು ಹುರಿ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ, ಬರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ ಮುಂತಾದ ಇ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾ ಮಾತನಾಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬರದವ ದಡ್ಡರು, ಮಂಕರು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕ ಭಾಷೆ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಸದೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ ಅಭಿನಯ ಮುಂತ ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪ್ರತಿಭೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಷೆ, ತಾಂತ್ರಿ ವಿಷಯಗಳು, ಕುಸುರಿ ಕುಶಲ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗತವಾಗುತ್ತ

ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಸುವಾಗ, ಕೇವಲ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದ ಕಲಿಸುವಿಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸವಾಗಿ, ಬ ಅರೆಗೋಳ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮಾತಿನ, ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕವಲ್ಲದೆ, ಚಿ ಗಳು, ದೃಶ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ, ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳೂ ಕ ಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆಯಾಗಿ, ಮಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತ

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ಐಹಿಕ ಸುಖ ಭೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಇರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಸೆಣಸಾಟ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಡ ಅರೆಗೋಳದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ

ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವುಳ್ಳವರಿಗೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆ, ಪುರಸ್ಕಾರ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮುದವನ್ನೀಯುವ, ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನವನ್ನೀಯುವ ಬಲ ಅರೆಗೋಳದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು, ಎಡ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೆ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬಲ ಅರೆಗೋಳಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಮಾನ್ಯತೆ, ಪುರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದ ನಮಗೆ, ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು !

೨

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು

೨

ಮೈಮನಗಳ ಸಂಬಂಧ

ದೇಹ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ತಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಾಲುಗಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಮೂಳೆ, ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಂತಾದುವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಆದ ವಸ್ತುವೇ ಈ ದೇಹ. ನೋಡಲು, ಮುಟ್ಟಲು ುವ ಮೈಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಬುದು ಏನು, ಅದರ ರಚನೆ ಹೇಗೆ, ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು ರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಯೇ ? ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ್ತಿಯೇ ? ಸುಖ, ದುಃಖ, ನಾಚಿಕೆ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳ ಗುಚ್ಛವೇ ? ೀತಿ, ಮಮತೆ, ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪ, ಅಂತಃಕರಣಗಳ ಸಮುದಾಯವೇ ? ನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ ? ಹೃದಯದಲ್ಲೇ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೇ ? ನಾನು ಎಂದಾಗ ದೇಹ ುಖ್ಯವೋ, ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯವೋ ? ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಾವ ರೀತಿಯದು ? ಯಾವುದು ನಾಯಕ, ಯಾವುದು ಹಿಂಬಾಲಕ ? ಇತ್ಯಾದಿ ಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೇನು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಚನಾತ್ಮಕ ಭಾಗ ದೇಹವಾದರೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಭಾಗವೇ ಮನಸ್ಸು. ದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆ, ಸಂವೇದನೆ, ಅನಿಸಿಕೆ, ಅನುಭವಗಳು ನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಶರೀರದ ಅಸಂಖ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರಂತರ ುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವ, ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರುವ ತನವೇ ಮನಸ್ಸು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನ ಮಿದುಳು

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಉಗಮ

ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿ ದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ನಶಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೇ ಹೋದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗೋಪಾಂಗಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ದಾಗಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವು ಬೆಳೆದು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ. ಮಿದುಳಿನ ನರ ಮಂಡಲ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರಂತರ ಅನುಕರಣೆ, ಅಭ್ಯಾ ಸದಿಂದ ವಿಕಾಸಿತಗೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಈ ಬೆಳ ವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಈ ಬೆಳವಣಿ ಗೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಬರಡು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮನಸ್ಸು ಬರಡೇ !

ದೇಹ – ಮನಸ್ಸು

ದೇಹ - ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಒಂದಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ದೇಹ (ಮಿದುಳು) ಇಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗುರಿ ಇಲ್ಲ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ನಾಯಕ. ದೇಹ ಹಿಂಬಾಲಕ ಎನಿಸಿದರೂ, ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡಿಮೆ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ, ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಶಕರನ್ನು ಕಾಣಲು ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವೇಗಗೊಂಡಿದೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಭಯಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ

ಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ, ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ ಥವಾ ಮಾತೇ ಹೊರಡದಿರಬಹುದು. ಕೈ ಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿ ಕುಸಿದು ಕೂಡುವ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎದೆ ೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂದರೆ ುನಸ್ಸಿಗಾದ ಉದ್ವೇಗ, ಭಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಇನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಳೇನು ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳ್ಳಗೋ ಕಪ್ಪಗೋ ಇದ್ದರೆ ಥವಾ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ನಾನು ಹೀಗಿದ್ದೇನಲ್ಲ, ನನ್ನ ದೇಹ ೇರೆಯವರಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಆತನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ, 'ನಾನು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ನನ್ನಿಂದೇನೂ ಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ುಲಭ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು 'ಇನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲ, ನೀನು ಎಲ್ಲರಂತೆಯೇ ರಬಹುದು' ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆ ಇತ್ತರೂ ಆತನಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ನಾನು ಸಾಯ ಹುದು" ಎಂಬ ಭಯ, ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಊಟ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ನವೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿತೋ ಮಲಗಿಯೋ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಜವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಅಪ ಾತದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ೆಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲ, ಗಾಬರಿ ಬೇಡ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೂ, ಆತನಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. 'ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದೆ, ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ, ನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನದ ಕೀಟ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಗಳೆದಂತೆ ಆತನಿಗೆ ತಲೆಭಾರ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಳುಕು, ತಲೆನೋವು, ಕಡಿಮೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅವಲಂಬಿತ. ಒಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮನೋ – ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳು

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ ಆದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಈ ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಗತಿ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಸೊರಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಸ್ವಭಾವತಃ ಚಂಚಲಚಿತ್ತರು. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಸುಲಭ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾರರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ದ್ವಂದ್ವ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ನೊಣದಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಿಂಜರಿದು, ಅವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಸದಾ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಾಮೂಲು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅತಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸದಾ ಏನೋ, ಹೇಗೋ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಕೈಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ, ಲಾಭ ಕಾರಿಯೋ, ನಷ್ಟಕಾರಿಯೋ ಎಂಬ ಕಳವಳ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸದಾ ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳಿನ ಉರಿತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೀಲುನೋವು, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮನೋ–ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳ, ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಈ ರೋಗಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಈ ರೋಗಿಗಳ ಅನುಭವ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಗತ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹುಚ್ಚು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಡೆ ನುಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಳಾ ಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿ, ತಪ್ಪು, ಒಳ್ಳೆಯದು,

ದ್ದು, ಬೇಕು ಬೇಡ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವೇಚನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ
ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ
ಡುವ ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಭಯ ವಿಪರೀತವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟು
ಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಕಾಹಿಲೆಯ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಪ
ನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾ
ಣದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಸಂಬಂಧ
ವರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ
ಗೂ ಸಮಾಧಾನಕಾರಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ
ಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಯಾರೂ ಗಾಬರಿ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ
ಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯು
ದರಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂದಮೇಲೆ ಮೈಮನಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಾವು
ನಗಾಣಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನಾಗಲೀ, ಮನಸ್ಸನ್ನಾಗಲೀ ವೃಥಾ ದಂಡಿಸಬಾರದು.
ರೆಡನ್ನೂ ಜತನದಿಂದ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಅವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟ
ವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

೨

ಮನೋರೋಗ : ಶಾಪವೇ ? ಭೂತದ ಆಟವೇ ?

ಜನರಲ್ಲಿ ಭಯ ಬರಿಸುವ, ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ ತ ಸುವ, ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದ, ಗುಣವಾಗದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳಿಸುವ ಕುಖ್ಯಾ ಪಡೆದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮನೋರೋಗಿ ತಮ ಷೆಯ ವಸ್ತುವಾದರೆ, ಮನೋರೋಗಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಜ ಅಸಡ್ಡೆ, ಪರಿಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕುಟುಂಬದ ಪಾಲಿಗೆ ಮನೊ ರೋಗ ಒಂದು ಭೀಕರ ಶಾಪ.

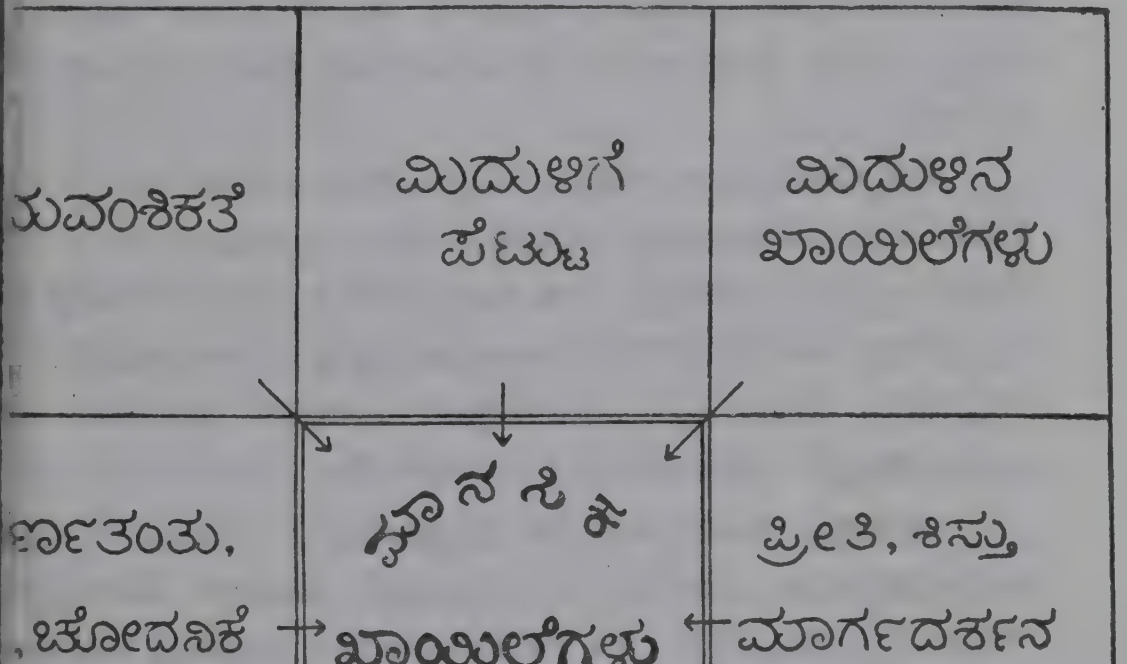
ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಅಲ್ಪ ತಿಳವಳಿ ಎಷ್ಟು ಕಾರಣವೋ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಚಲಿತ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಕಾರಣ 'ಯಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದನೋ, ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಮನೋರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಮರುಗುವವರ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಉದ್ಗಾ ಇದು. ಮನೋರೋಗಗಳು ಮದ್ದು, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರಗಳಿಂದಲೂ, ಭೂತ ಪ್ರೇತ-ಪಿಶಾಚಿಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಂಡ ಬರುವ ನಂಬಿಕೆ. ಹುಚ್ಚು ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು ; ಸಾಯುವ ತನಕ ಕಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳನ್ನೂ ಕಾಡುವುದು ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಸತ್ಯತೆ ಎಷ್ಟು ? ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ವೈದ್ಯರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಿರುವಂತೆ ಅವು ಬರುವುದಕ್ಕೂ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವುಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೊಡುಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಬಹುಕಷ್ಟ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಬಹು ಅಂಶ ಕಾರಣಗಳನ್ನೇ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿವೆ.

ಆನುವಂಶಿಕತೆ

ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಂದೆಯು ಇಲ್ಲವೇ ತಾಯಿಯ

ಂಧಿಕರು ಮನೋರೋಗದಿಂದ ನರಳಿ ಸತ್ತದ್ದು ತಿಳಿದಾಗ ಮನೋಬೇನೆ ವಂಶಿಕವಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಅಂಡಾಣುವಿನಿಂದ ಿದ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ವಂಶವೃಕ್ಷದ ಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿವು. 30–40 ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ



ುವ ಅದುರು ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ (ಹಂಟಿಗ್ಟನ್ಸ್ ಕೋರಿಯ) ತೀವ್ರ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ತ್ತದೆ. ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ 50ಕ್ಕೆ ಂಲೆ ಶತಃ ಸಿದ್ಧ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಗಳಾದ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕು ೀಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆಗೆ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದರೂ, ಅದು ತೀವ್ರವೋ, ಸೌಮ್ಯವೋ ಯುದು. ಇನ್ನು ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷ, ಮದ್ದು ಮತ್ತು

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ, ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ 'ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ' ಈ ಕುಟುಂಬದವ
ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಇವರು ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಕ
ನಷ್ಟಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವಾಗ ಮನೋಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು.

ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ
ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಸ್ವ
ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರ
ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಬಣ್ಣದಂಡ ದೋಷಗಳು : ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತುಮೂ
ಜೊತೆ ಬಣ್ಣದಂಡಗಳಿರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ. ಈ ಬಣ್ಣದಂಡಗಳ ಮೇಲೆ 'ಗು
ವಾಹಿನಿ' (ಜೀನ್)ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಣ್ಣದಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ದೋ
ಗಳು ಕೆಲವು ಮನೋಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : 21
ಬಣ್ಣದಂಡ ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿನ ದೋಷದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗವಿಕಾರ ಮತ್
ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (ಮಂಗೋಲಿಸಮ್) ಬರುತ್ತದೆ.

ಚೋದನಿ ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳ ದೋಷಗಳು : ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿ
ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಚೋದನಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಈ ಚೋದನಿಗಳು ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾ
ದಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗುರಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಒಸರು
ಚೋದನಿಯ ಅಭಾವ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಆದರೆ ಮಗು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಬುದ್
ಮಾಂದ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಜಡತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದಲ್ಲದೆ ಕುಬ್ಜವಾಗುತ್ತದ
ಮಗು ಬೆಳೆದಮೇಲೆ ಇದರ ಅಭಾವವಾದರೆ, ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಬೇನೆಗಳಿ
ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಣ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯ
ಇವುಗಳ ದೋಷ ಅಥವಾ ಅಭಾವದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್
ಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ವಿಷವಸ್ತು, ಅನಿಲಗಳು : ವಿಷವಸ್ತುಗಳಾದ ಸೀಸ, ಪಾದರಸ
ಅರ್ಸೆನಿಕ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದ
ವಿಷಾನಿಲ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂಗಾಲ-ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಮನೋಬೇನೆಯನ್ನು ತರ
ತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬದುಕಿಕೊಂಡ ನತದೃಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಪ್ರದೇ
ಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಅಥವಾ ಸೌದೆಯ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಿಟ
ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಈ 'ಇಂಗಾಲ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್' ವಿ
ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಕಳ್ಳಬಟ್ಟಿ ಮದ್ಯಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಕಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು : ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳ ಯುಗವಾದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದೇಳುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧ. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವ ಭಯ, ಅಪಘಾತ ನಡೆದ ರೀತಿ ಉಂಟಾದ ಹೆದರಿಕೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಹಾರ ದ್ರವ್ಯದ ಆಸೆ—ಇವು ಕೂಡ ಚಿತ್ತ ಕಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಲೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇವು ಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮನೋಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಲ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆಯದು, ದೋಷದ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಪೆಟ್ಟನಿಂದುಂಟಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಿದುಳಿಗಾದ ತ, ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಿದುಳು ಕವಚ ಯು ತಳದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಕಾ ಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೋ ಬೇನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು : ಮಿದುಳಿನ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯ ಕು ರೋಗಗಳು ಮನೋರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಳಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯುರಿತ ಸಾಕಷ್ಟು ಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಹಿಲೆ. ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಬುದ್ಧಿ ಂದ್ಯ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಗದ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದು, ತಲೆನೋವು, ಮನೋವಿಕಲತೆ, ಶಾರೀರಕ ಊನಗಳೂ ಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಂತೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಂತಿ ಏಳಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ದರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತರುತ್ತವೆ. ರೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ : ಚಿಕ್ಕವಯಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ, ಪದೇ ಪದೇ ವ ಸೆಳವು (ಮೊಲ್ಲಾಗರ) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಳಿಕೆ ದೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೆ

ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ) ರೋಗಿಗಳ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಗೆ ದ
ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು : ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿ
ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಕ್ರಮೇಣ ನಶಿ
ಸುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ, ಬುದ್ಧಿ ಸಂಪೂ
ನಾಶವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ನ
ಯುವರು ಅವನಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಅವನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತ
ಕ್ರಮೇಣ ಸಾವು ಅವನ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ : ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘಜೀವಿ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಇತ
ಆಶ್ರಯ, ಸಂಪರ್ಕ, ಸಹಕಾರ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪರಾವಲಂಬಿಯಾ
ಏನೊಂದನ್ನೂ ಅರಿಯದ ಮಗು ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೋ
ಕೇಳಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬದ, ಸಮ
ಜದ ಕನ್ನಡಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಳಿತು ಕೆಡಕು ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರತಿಬಿಂ
ಸುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಕೆ
ಕುಟುಂಬದವು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾ
ಶಿಸ್ತಿನ ಅಭಾವವುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬದ, ಸದಾ ಜಗಳವಾಡುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿರು
ಕುಟುಂಬದ, ಕುಡಿತ, ಜೂಜು, ಕಳ್ಳತನ ಮುಂತಾದ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಿರುವ ಕುಟುಂಬ
ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ
ಅತಿ ತುಂಟತನ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಕಾ
ಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ನಡತೆಗಳು, ಕ್ರೌರ್ಯ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಅಗಲಿಕೆಯ ನೋವು : ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬ
ವೇದನಕಾರಿ, ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದ; ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಅಗಲಿಕೆ (ಸಾಮಾ
ನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳು, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಾವುಗಳು) ಮನಸ್ಸಿ
ತೀವ್ರ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ : ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ ಅಥ
ದುರ್ಬಲರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ.

ಕುಟುಂಬ : ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಆಡುವುದೊಂ
ಮಾಡುವುದೊಂದು ನೀತಿಯ ಹಿರಿಯರು, ಶಿಸ್ತು-ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಾರ್ಥಿ
ಜನರಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕುಟುಂಬ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿಗೆ ಶಾಪ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಮರೀಚಿಕೆ.

ನೆರೆಹೊರೆ : ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮನೋರೋಗ ಆದ
ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಮದ್ದಿನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯದ ವ್ಯಸನಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ನಡ

ಾ ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧಗಳು ನಗರದ ಅತಿ ಜನಸಂದಣಿಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಮುಚ್ಚು ಯೂ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರ ಎಲ್ಲ ಕೃತ್ಯಗಳ (ರತಿಕ್ರೀಡೆಯೂ ಸೇರಿ) ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆ ್ಲ ನಿರತವಾಗಿ ಸಮಾಜಕಂಟಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂತಸ್ತಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರು ೆ. ಯಾವ ವರ್ಗವೂ ಮನೋಬೇನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಯ ರೋಗಗಳು ಕೆಲವು ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ವಿಕಲತೆಗೆ ಸಮಾಜದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮತ್ತು ಐದನೇ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಿತ್ತ ಚಲತೆ ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ವರ್ಗ (ಶ್ರೀಮಂತ) ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮನೋಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ರಣೆಯಾಗಬಲ್ಲಂಥವು. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರದ ಲಾವಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕಾರಿ. ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಲ್ಲೇ ಚಿವುಟಿಹಾಕಬಹುದು. ಮನೋಬೇನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ದಿನೇ ದಿನೇ ಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ವು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೩

ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆ

ಉದ್ವೇಗ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದಕ್ಷತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಮುಂದುವರಿದು ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಾದರೆ ಅದು ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡೆನ್ನದೆ, ಬಡವ, ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಭಾವ ವ್ಯಾಕುಲತೆ. ಸುಖದಲ್ಲೂ ದುಃಖದಲ್ಲೂ ನಾವು ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕಳವಳಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೇನು ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡದ ಮನುಷ್ಯನಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಅನಿಷ್ಟವೇ ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯವಾದ ಒಂದು ಭಾವವೇ ? ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕೇ ? ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕೇ ?

ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಏನೋ ಅಹಿತವಾದದ್ದು ಜರುಗಲಿದೆ; ಕೆಡುಕು ಸಂಭವಿಸಲಿದೆ ಎಂಬ ಕಳವಳ ತರ್ಕಕ್ಕೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಆದರೆ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಈ ಹೊತ್ತೇಕೋ ಒಂದು ಥರ ಇದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ.

ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ. ಉಸಿರಿನ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆವರಸಾಲೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಳಮಳ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಿಂದ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಇತರ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಯೋಚನಾ

ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು
ಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಮರೆಗುಳಿತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ
ವಾಗಿ ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತು ಭಯ ಒಂದೇ
. ಆದರೆ ಅವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು, ಒಂದಿದ್ದೆಡೆ
ನ್ನೊಂದೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ವ್ಯಾಕುಲತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹಲವಾರು ಆಂತರಿಕ
ಮೆಗಳು ಜರಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚಿ
ದ್ದರಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ರಕ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಚೋದಸಿಕಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ
ವನ್ನು ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ
ತ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಚಲನೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು
ಮಂಡಲಗಳು ಸನ್ನದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಉಗ್ರಾಣಗಳಿಂದ
ಕೋಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೀಯುತ್ತದೆ.
ನಮೇಲೆ ಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿದಷ್ಟೇ ಆಯಾಸ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದುಂಟಾ
ದೆ.

ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ವ್ಯಾಪಕತೆ

ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ರಾಗಭಾವಾತೀತ ಎಂದೇ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ
ಗಳೆದಂತೆ ಅದು ಭಾವನೆಗಳ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ
ಲನ್ನುಣಿಸುವ, ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದುಗರೆವ ಅಮ್ಮ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಗು
ಗ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅದಕ್ಕಿರುವ
ದೇ ಅಸ್ತ್ರ–ಅಳು. ಅತ್ತು ರಚ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಮಗು, ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಕ್ಷಣವೇ
ಮ್ಮನಾಗುವ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರಿಗಿದೆ. ಹೊಸ ಪರಿಸರ, ಅಪರಿಚಿತರು
ುವನ್ನು ವ್ಯಾಕುಲತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಮಗುವಿನ
ೀರಕ–ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ
ಳು ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜ್ವಲಂತ ಉದಾ
ೆ, ತಾಯ ಮಮತೆಯನ್ನು ಕಾಣದ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳು. ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಕೊರತೆ,
ದ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಾಕುಲ ಚಿತ್ತರಾದ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ಮರ್ಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು–ನಿರಾಶೆಗಳು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷವಾಗಿ
ರ್ಶಿತಗೊಂಡು, ಸಮಾಜ ಕಂಟಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ

ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬಹು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು, ಅಳುವುದು, ನರಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಬೇಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗಾಬರಿಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಬೆರಳುಚೀಪುವಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ಅಗಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕತ್ತಲೆ, ಜನ, ಗುಂಪು, ಶಬ್ದ ಶಾಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ವಿಪರೀತ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲಿನ ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಮಂಕುತನ ಇವರನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೌವನ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ

ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೂ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ನಂಟು. ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆದು ಯೌವನದ ಮುಂಬೆಳಕು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುತನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಪುಟಿಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ಏಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಧರ್ಮದಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಬೇಕು, ಕಲೆಯಬೇಕು, ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆಗಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಲ್ಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಅನೀತಿ, ಅಕ್ರಮ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಆಸೆಯನ್ನು ಅದುಮಿಡಲಾರದಾಗ, ಕಾಣುವವರ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷದ ರಾಜಶೇಖರ್ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕ. ಪಿ. ಯು. ಸಿ. ಓದುತ್ತಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಕನಸು ನನಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದತೊಡಗಿದ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಮುಂಚಿನಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸತೊಡಗಿತು. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ

ವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವಾಗ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ. ಕಳವಳ, ಏನೋ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿತು. ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಯಾವ ಪ್ರವಚನವೂ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಊಟ ರುಚಿಸದಾಯಿತು, ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸದಾ ಸೋಲಿದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವನನ್ನು, ಆತಂಕಗೊಂಡ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ದೊರೆತ ವಿವರಗಳಿವು:

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವನಿಗೆ ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸುಂದರವಾದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಅವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮಾತನಾಡಿಸಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಂಕೋಚ, ಬೇರೆಯವರು ಏನೆಂದಾರು! ತನಗಿಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರಬಾರದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಆಗಾಗ ಆತನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಗೊಂಡು ತನಗೇನೋ ಆಗಬಾರದ್ದು ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗಾಬರಿಗೊಂಡ. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ಕೊನೆಗೆ ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ಗೆಳೆಯನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡ. ಪಾಪ ಅವನಿಗೂ ಅವನಷ್ಟೇ ಅರಿವು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ. ಕ್ರಮೇಣ ರಾಜಶೇಖರ್ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ವನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಖ–ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ತಾನು ಮಾಡಬಾರದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅಂಜಿಕೆ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಂಗಸರಿರುವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಆಕಾಶವೇ ಆತನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ಆಸೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತೆಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದೆ ಘಾಸಿಗೊಂಡ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಚಡಪಡಿಸತೊಡಗಿದ. ಜೊತೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಆತ ಕಂಗಾಲಾದ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅವನಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು? ಆತನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ, ಸಲ್ಲದ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ! ವ್ಯಾಕುಲತೆಗೊಳಗಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉದ್ವೇಗದ ಕಾವು

ಏರಲಾರಂಭಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳೆಗೆ ತಾರಕಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೆ ಓದಿದರೂ, ಉದ್ವೇಗದಿಂದಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗದೆ ಫೇಲಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯರ ಮುಂದೆ ಪಠ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪರೀಕ್ಷಕರ ಮುಂದೆ ತೊದಲಿ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಯಂಕೃತಾಪರಾಧದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಚಿತಗಳು! ವರ್ಷವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಳೆದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವೇಳೆಗೆ 'ಯುದ್ಧಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸೇ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನನ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಸಹಜವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆಯೇ ಕಣ್ಣು!

ದೇವೇಂದ್ರ ಬಿ. ಡಿ. ಎಸ್. (ದಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ) ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ. ತನ್ನಿಂದ ಅದರ ಫಾರ್ಮುಲಾ, ಈಕ್ವೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಸರಿ, ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಪಾಸಾದರೂ, ರಾಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಭೀತಿಯ ವಸ್ತುವಾಯಿತು. ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ವಿಫಲವಾಯಿತು. ಆತ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡ. ಕೋರ್ಸ್ ಬಿಟ್ಟು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ. ಸುದೈವದಿಂದ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ಆತನಿಗೆ ಉದ್ವೇಗದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಮೂಡಿ, ಇಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ದಂತ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂಕೆಮೀರಿದ ಉದ್ವೇಗ ಕಾಯಿಲೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆನಂದ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಳೆತ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೂರೆಂಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾದುವು. ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಸೊರಗಿ ಕಡ್ಡಿಯಾಯಿತು. ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಾವುದನ್ನೂ ಕಾಣದೆ, ಆತನನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು.

ಆತ ಸಾಮಾನ್ಯ ದರ್ಜೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಪಿ. ಯು. ಸಿ. ಆದಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಲ್ಲದ ಬಿ. ಎ. ಪದವಿ ಗಳಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಆತನದು. ಆದರೆ ಅವನ ತಂದೆಗೆ ಮಗ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ! ಸರಿ, ಡೊನೇಶನ್ ಕೊಟ್ಟು ಸೀಟು ಕೊಡಿಸಿದರು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆನಂದ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

ಸಾದ. ಆತನ ಮತ್ತು ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಗಗನಮುಖಿಯಾಗಿತ್ತು! ದರೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಅವನಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಗಳಾದುವು. ಕೋರ್ಸ್ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅವಮಾನ ಬೇರುಂಟೆ? ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಲಿಕೆ ವನಿಗೆ ಬಿಸಿತುಪ್ಪವಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಘಾಸಿ ೊಂಡ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾದ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಕೋರ್ಸ್ ಬಿಟ್ಟು, ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಅವನ ಕಾಹಿಲೆ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು.

ಉದ್ವೇಗದ ಯುಗ

ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಡಾರ್ವಿನ್‌ನ ವಿಕಾಸವಾದ ತಲೆ ತ್ತಿದೆ. ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠರ ಉಳಿವು! ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಬದ ಾಗಿ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯೇ ಎಲ್ಲರ ಗುರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಭದ್ರತೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಂಗಗಳಲ್ಲೂ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯೌವನಸ್ಥರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಚಿಂತೆ; ಪ್ರೌಢ ಗೆ ಬಡ್ತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆ; ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಚಿಂತೆ; ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಾವಿನ ಚಿಂತೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಬದಲಾವಣೆ, ಮುಂದೆ ಹೇಗೊ, ಏನೋ ಎನ್ನುವ ಉದ್ವೇಗ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ಯುಗ ನ್ನು 'ಉದ್ವೇಗದ ಯುಗ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು

ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮ—ಅಧ್ಯಯನದ ಲವಾಗಿ, ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೂ, ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ಕಳವಳ ರೀರ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ, ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಹಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರು ುದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಜಠರದ ಬೇನೆ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಸ್ತಮ, ಎದೆನೋವು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು, ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು, ಗರ್ಭ ಾತ ಮುಂತಾದುವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶತ್ರುವೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಉದ್ವೇಗ ನಮಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯಲು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭಿ ವೃದ್ಧಿಯ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನೇರಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬರುವುದು ಉದ್ವೇಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಪ ತೃಪ್ತನಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಉದ್ವೇಗ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. **ಉದ್ವೇಗ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹಿತೈಷಿ, ಅತಿಯಾದರೆ ಶತ್ರು !**

ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು :

1. ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗದಿರಲಿ. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಭೋಗ-ಭಾಗ್ಯವೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ.

2. ಆಸೆಗೊಂದು ಮಿತಿ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿರಲಿ. ಹಾಸಿಗೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಬೇಕು.

3. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ-ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿರಲಿ.

4. ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಆಳ, ವಿಸ್ತಾರದ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಲಿ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಲಿ. ನೀವು ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸೇನೆ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರರ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅವಲಂಬನೆ ಬೇಡ.

5. ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿರುಚಿಯ ಉಪಕಸುಬು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾ : ಓದುವುದು, ಬರವಣಿಗೆ, ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಚರ್ಚೆ, ಪುರಾತನ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

6. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಜಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಅವನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ :

(ಅ) ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಿದ ದೈವದಲ್ಲಿ ಮೊರೆಹೋಗಿರಿ.

(ಆ) ನಿಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ.

(ಇ) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿರಿ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಶಿಸಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

(ಈ) ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಉಂಟಾದಾಗ, ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಕ್ತಪಡಿಸಬೇಡಿ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ವಿಷಯ ಹರಿಸಿ. ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು.

(ಉ) ನಾನು ಒಂಟಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಡ. ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ್ರಿಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲರು.

(ಊ) ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನೀವು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗ ದ್ದರೂ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುವುದು.

7. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯ ಮಡಿಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಒಡಲು. ವಸತಿಯ ಗೌಜುಗದ್ದಲಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಡುವೆ ನಲಿಯಿರಿ. ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಡಿ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಚಿಂತೆ ಮರೆಯಿರಿ.

8. ನಿದ್ರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟ ವರ. ಮೈಮನಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನ್ನೀಯುವ ಜಾದು. ಉದ್ವೇಗ – ನಿದ್ರೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದಿದ್ದರೆ ನ್ನೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

(ಅ) ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ.

(ಆ) ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಂಕರಿಸಿ.

(ಇ) ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ದಿನದ ಜಂಜಾಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

(ಈ) ನಿದ್ರೆ ಬರುವವರೆಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದಿ. ಸಂಗೀತ . ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರವಿಳಿದು ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಉ) ಇಷ್ಟೇ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಛಲ ಬೇಡ. ಟ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತು.

9. ದಿನದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಕೈದೋಟದಲ್ಲೋ, ರಹೊರಗಡೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲೋ ಮೈಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ೃವನ್ನು ಮನಃಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲ್ಪನೆಯ ಕುದುರೆಯ ೇರಿ ವಿಹರಿಸಿ.

10. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ! ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ. ದ್ವೇಷ, ಮತ್ಸರಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದೂರುವುದು, ಟೀಕಿಸುವುದೂ ಸಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟವಿರಲಿ, ಸುಖವಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಷ್ಟ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ !

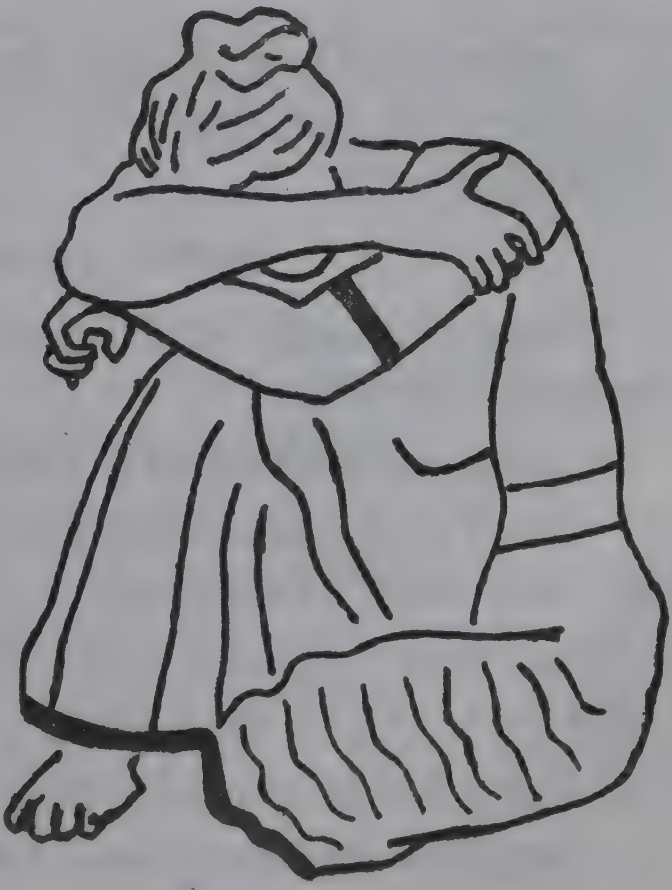
ನಿಮಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಉದ್ವೇಗ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯುಂಟು. ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಂದು ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ....ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

೪

ಖಿನ್ನತೆಯ ವೈವಿಧ್ಯ

ಮನುಷ್ಯನ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಒಂದು. ಅಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ
ಸಹಜ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು
ಉಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

45 ವರ್ಷದ ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸು. ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ
ವಲೂ ನರಳಿದವಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಆರೇಳು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿ
ಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅರಳು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡು
ವಳು ಈಗ ಮೌನಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಹಸಿವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಒಂದು ತುತ್ತು
ು ಕೈ ತೊಳೆದುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಮಾಜದ ಜನಪ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯೆ
ದ್ದ ಆಕೆ, ಈಗ ಸಮಾ
ಕಡೆ ತಿರುಗಿಯೂ ಸಹ
ಹುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆ
ಾ ಅಷ್ಟೆ. ಒಂದುಕಡೆ
ಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ
ಮಲಗಿರುತ್ತಾಳೆ.
ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
ರ ಜಾವ ಮೂರು
ೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ
, ಆರು ಗಂಟೆವರೆಗೂ
ಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.
ಗಿ ಅವಳ ತೂಕವೂ
ಬಡವಾಗಿಬಿಟ್ಟ
ತಾಯಿಯ ಈ
ಯನ್ನು ನೋಡಿ
ು ಮಗ ಆಕೆಯನ್ನು



ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆಕರೆದೊಯ್ದು, ಹಸಿವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಔಷಧಿ, ಶಕ್ತಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಟಾನಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಕವ ಏನೂ ದೋಷ ಕಾಣದಿರಲು, ಆಕೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊ ಲಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ವಯಸ್ಸು – ತೊಂದರೆಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇ ಆಕೆ 'ಖಿನ್ನತೆ'ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯಾ ಸಂದೇಹವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದರೇನು ?

ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ನಿರಾಶೆ ನೋವುಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಖಿ ರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ವಿವಿಧ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಒಂದು. ಆರೋ ವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಂ ಬಾಂಧವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯ – ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದುರ್ಬಲ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವರು, ಒ ಯಾಗಿರುವವರು, ಸತತವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುವವರು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿ ಬೀಳುವರಲ್ಲದೇ, ದೀರ್ಘಕಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಸಹಜವಾದ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಮೀರಿದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದಾಗ ಖಾಯಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

* ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರು, ವ್ಯಥೆ, ದುಗುಡ, ಅತ್ತುಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಎನಿಸು ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಅಳುವುದು.

* ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

* ಮುಂಚೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಹವ್ಯಾ ಗಳು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು.

* ಚುರುಕುತನ ಮಾಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳೋ ಅಥವಾ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎನ್ನುವ ಜಡ ಸ್ಥಿತಿ.

* ಸುಸ್ತು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ.

* ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಯಾವ ತಿಂಡಿಯೂ ರುಚಿಸದಿರುವುದು

* **ಮಲ ಬದ್ಧತೆ :** ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ತ್ರಿ ಬೆಳಗಿನಜಾವಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿಬಿಡುವುದು. ಬರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆ ವ್ಯಮನಸ್ಸಿಗೆ ಾವ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನೂ ತರದಿರುವಿಕೆ.

* **ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ :** ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ್ರವನು, ಪಾಪಿ ಮುಂತಾದ ಆತ್ಮ ನಿಂದನೆಯ ಭಾವನೆಗಳು.

* ಬೇರೆಯವರು ತನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ.

* ನಿರಾಶೆ, 'ಎಲ್ಲ ಮುಗಿದು ಹೋಯಿತು' ಇನ್ನು ನನಗೆ ಗತಿ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ತೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಅಂಧಕಾರಮಯ ಎನಿಸುವಿಕೆ.

* ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ.

ಬಹುರೂಪಿ

ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಖಿನ್ನತೆ (ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್) : ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ಅಗ ಯ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಿದ್ದು ತ್ಸೆ ದೊರೆಯಲಿ, ದೊರೆಯದಿರಲಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿವು : ದುಃಖ ಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ನಿರಾ . ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಉಲ್ಲಾಸಮಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಜನರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲು ್ರಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದು ಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಅನುಕಂಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತ್ತು ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾವಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ (ಎಂಡೋಜಿನಸ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್) : ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣ ್ಲದೆ ತನಗೆ ತಾನೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀಲ ಆಕಾಶವನ್ನು ಕಪ್ಪನೆಯ ೀಡಗಳು ಆವರಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ್ರಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಯವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾ ದ್ದಂತೆಯೇ ಮಂಕುತನ ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿ ತೆ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಒಂಟಿತನ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಪಾಪಿ ಮುಂತಾದ ಆತ್ಮನಿಂದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿರಾಶೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೇಳುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಂಧಕಾರಮಯ.

ಈ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೋ, ಲವಣಾಂಶಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೋ, ಚೋದನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವೋ ಇರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಅಂದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕೊಡುವಿಕೆ). ಔಷಧಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು 7 ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಹತ್ತು ದಿವಸಗಳ ನಂತರವೇ ಖಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಖಿನ್ನತೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಗುಣವಾದ ನಂತರವೂ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆ ಪುನರಾವರ್ತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆ (ನ್ಯೂರಾಟಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್)

ಖಿನ್ನತೆ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆಯ ಒಂದು ವಿಧ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಬದಲಾಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು.

ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆ (ಸೈಕಾಟಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್)

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತನಾಗಿ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲೂಬಹುದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆತನಿಗೆ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲದೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆ ಅವನಿಂದ ಬಹುದೂರ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆ ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆತನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಔಷಧ ಮತ್ತು ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಛದ್ಮದಾರಿ ಖಿನ್ನತೆ (ಮಾಸ್ಕ್‌ಡ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್)

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಖಿನ್ನತೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಛದ್ಮದಾರಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ...ದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರಿಗೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ...ತ್ರೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಕೆಲಸ. ಅವರ ಖಾಯಿಲೆ ...ದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿನ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ, ನಾಳೆ ಕೈ ಕಾಲು ...ವು, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಊಟಕ್ಕೇನೂ ಮೋಸವಿಲ್ಲ. ...ಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸವನ್ನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದಾರೆ. ...ರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದಾದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿದೆ. ...ೇನು, ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಶೀ ವೈದ್ಯ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ, ಪೂಜೆ ...ಸ್ಕಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಆಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು, ವಿವರ ... ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮನೋ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಅವರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲು ...ದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ...ರ ಕೊನೆಯ ಮಗ, ತನ್ನ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ...ನ್ನಪ್ಪಿದ್ದ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾಯರ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತ. ಆಕೆ ...ನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ರಾಯರು ತಮ್ಮ ದುಃಖ ... ಅದುಮಿಟ್ಟರು. ಈ ಅದುಮಿಟ್ಟ ದುಃಖ ಕ್ರಮೇಣ ಅವರ ದೇಹದ ...ಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸೂಕ್ತ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವರು ...ರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾದರು.

ಖಿನ್ನತೆಯ ವ್ಯಾಪಕತೆ

ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ ; ಮಗುವಿರಲಿ, ಮುದುಕರಿರಲಿ ; ಹೆಂಗಸ ...ಲೀ ಗಂಡಸರಾಗಲೀ ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಖಿನ್ನತೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದರೆ, ಅವರು ಮಂಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ...ದೆ ಸೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳು ...ರೆ. ನಡೆವಳಿಕೆ ದೋಷಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ...ತ್ತದೆ. ನಾನಿನ್ನು ಮುದುಕಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ತನ್ನ ರೂಪು ಲಾವಣ್ಯ ...ಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಬೆಳೆದ ...ಳು ತನ್ನನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ – ವಿಚಾರಗಳು ಈ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಚೋದಸಿಕಗಳು, ಅಸಮತೋಲನ ಕೂಡ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾನಿನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಾರೆ, ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ; ಮುದುಕನಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥವಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಈ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಅಂಗದೋಷದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು (ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸೀಸಸ್) ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಿದುಳಿನ ರೋಗಗಳು, ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಾವು ಹಗುರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಿಲ್ಲ. ವಿವರವಾದ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ. ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದೆ, ಬಂದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗದೆ, ಉಂಟಾದ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹತಾಶನಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ—ತಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ, ಪಾಪಿ ಎಂಬ ಆತ್ಮನಿಂದನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವ ಧ್ವನಿಗಳು ಆತನನ್ನು ಬೈದು, ಹೀಯಾಳಿಸಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೊಂದರೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಯ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಕೇಳುವ ಧ್ವನಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯಿಂದಲೋ, ಅವುಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತೋ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಸಂಶಯದಿಂದ ಯಾವ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡದೆ

ುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿಮಾಡಬಹುದು. ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗ ು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ.

ಇನ್ನಿತರ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ು ದೇಹದ ಸೊರಗುವಿಕೆ. ಅನ್ನ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಪೋಷಣೆಯಿಲ್ಲದ, ಅನಾ ದ ದೇಹ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಾರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಶಾರೀರಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣತನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಾಟದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಅಂತಹ ಕಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದರೆ, ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ನತದೃಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತನ ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ವಾಗಿ ನಿಂತು, ಸಹಾಯ-ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಂದದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ದುಃಖ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಅದು ಆಪ್ತರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಣಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ದೊರೆ ಎಲ್ಲ ಸಹಾಯ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒಳಜನ್ಯ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಅವಧಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಲಾಭಕಾರಿ.

೫

ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ : ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಕೌತುಕ

ಜನಪ್ರಿಯ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರ "ಶರಪಂಜರ"ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ. ನಾಯ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ, ಆಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರು ನಾಯಕನಿಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು ವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾಯಕ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾಗಿ "ನನ್ನ ಹೆಂಡ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾನೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಕಾವೇರಿಯ ಕ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ ಎಂದು ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ವೈದ್ಯರು "ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ನೀ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೀಗಾಗುವುದುಂಟು, ನಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತೆ" ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆತನಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಥೆ ದುರಂತದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಜನರಿಗೆ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಭಯದ ಪ್ರ ಬಿಂಬ. ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಎಂದರೆ ಹುಚ್ಚು ಎಂದೇ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ; ಹೆದರುತ್ತಾ ಆದರೆ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಎಂದರೇನು ? ಅದರ ಸ್ವರೂಪವೇನು ? ಅದು ಏಕೆ ಬ ತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿರಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಗೂ ಸರಿಯಾ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ! ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ಕೌತುಕ, ಒಂ ಗುಟ್ಟಾದರೆ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು ಪ್ರಬಲ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದು ಪುರಾತನವಾದ ಕಾಹಿಲೆ. ಈ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯ ವರೆಗೆ ಅದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ಲೇಟೋ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ) "ಅತೃಪ್ತ ಗರ್ಭವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಓಡಾಡುವುದರಿಂ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ರೀಕರ ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಪಿತಾಮಹ ಹಿಪೋಕ್ರೆಟಿಸ್ (ಕ್ರಿ. ಪೂ. 460–775)ಗೆ ಕೂಡ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಕ್ಕೂ, ಪವಿ ರೋಗಕ್ಕೂ (ಮೊಲ್ಲಾಗರ) ಇದ್ದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.



ಮುಂದೆ ಮಧ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ...ಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನ ನಂಬಿ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಪೀಡಿತರನ್ನು ...ೀವಂತವಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ...ಯತ್ನ ಕಂಡು ಬಂತು. ಎಲಿಸ್ ಎಂಬುವನು ''ಪ್ರೀತಿವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ...ದುಃಖ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾಗೆ ಕಾರಣ'' ...ಎಂದನು. ಈ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪುಲ ಅಧ್ಯ...ಯನ, ಚರ್ಚೆ, ವಾದ–ವಿವಾದಗಳು ನಡೆದರೂ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದು ಗುಟ್ಟಾಗಿಯೇ ...ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಾದ ಕ್ಲೆಪ್ಲಿನ್, ಹೋಶ್, ...ಸ್ಲೇಟರ್‌ನಂಥವರು "ಹಿಸ್ಟೀರಿಯ ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸುಳ್ಳು ...ನಾಟಕವಾಡುತ್ತಾರೆ" ಎಂದರೆ ಚಾರ್‌ಕಾಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಕೆ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಖಂಡಿತ...ವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಸಾರಿದರು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ...ಮ ಗುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳೇ (ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ), ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದರ ಬದಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ. ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದು ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಯೋ ಅಥವಾ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯೋ, ಅಥವಾ ಏನೂ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಜ್ಞರಲ್ಲೇ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ನಡೆದಿದೆ. ತನ್ನ ವಿತಂಡವಾದದಿಂದ ವಿಖ್ಯಾತನಾಗಿರುವ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಾರಿರುವ ಥಾಮಸ್ ಸಾಜ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ "ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದೆ, ಶರೀರದ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಪ್ಪುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯವರ ಸೇವೆ, ಅನುಕಂಪಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಬಂದರೆ, ಅವನು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆರ್ತನಾದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ".

ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾದ ವಿಧಗಳು

ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧ:

(1) ಉನ್ಮಾದದ ಪರಿವರ್ತನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

(2) ಉನ್ಮಾದದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮೊದಲನೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉದ್ವೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯವು ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಡಲ್ಪಟ್ಟು, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಲಾಭವಿದೆ. ಒಂದು–ಮೂಲ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಎರಡನೆಯದು ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳ ಸಂಪಾದನೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ತನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸಿದ ಗಂಡನ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೋಪಗೊಂಡ ಹೆಂಡತಿ, ಹಿಂತಿರುಗಿ ಅವನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೈದುಬಿಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕೋಪವನ್ನು ಅದುಮಿಡುತ್ತಾಳೆ. ತನಗೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆ ಬಂದಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗದ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಅದು ಹೊರಬೀಳಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಅವಳಿಗೆ ಮಾತು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡು ವಿಧದ ಲಾಭ. ಗಂಡನನ್ನು ಬೈಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. (ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ವನಿಯೇ ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲ!) ಹೀಗಾಗಿ ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಆದ ಜಗಳವನ್ನು ಮರೆತು ಗಂಡ ಅವಳ ಸೇವೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾನೆ!

ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ರೋಗಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಮೇಲು ೀಟಕ್ಕೆ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ರವೆಯಷ್ಟೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬರದಂತೆ ಅದು ಅನುಕರಿ ವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾದ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾಕ್ಕೂ ಲು-ರಾತ್ರಿಯಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಚಲನೆಯ ಅಡಚಣೆಗಳು : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಕಂಡು ುತ್ತವೆ :

ಉನ್ಮಾದದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು

ಒಂದು ಕೈ, ಒಂದು ಕಾಲು, ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು ೀತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ (ಲಕ್ವ) ನ್ಮಾದದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಾ ುದ್ಧಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸೈನಿಕರಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧದ ಭೀಕರತೆ, ತಿಯಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ಅಪ ುಪವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಡುಗು

ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗ ನಡುಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ದಾ : ಮಲ್ಲಣ್ಣ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಗುಮಾಸ್ತರು, ಬಹಳ ಭೋಳೆ ಸ್ವಭಾವ, ನ್ನ ಪಾಲಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಡೆದಿದ್ದರು. ಅಲ್ಪ ತೃಪ್ತರು, ಒಂದು ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಬಡ್ತಿ ದೊರೆತು, ಕಂಪನಿಯ ಗ್ರಾಣವ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾಧಿಕಾರಿಯಾದರು. ಬಡ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ುವುದರ ಬದಲು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಭಯವನ್ನು ತಂದಿತು. ತನ್ನಿಂದ ಈ ಹೊಣೆಯನ್ನು ೂರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಬಡ್ತಿ ಬೇಡವೆನ್ನಲು ಬಾಯಿ ುರದು ! ಹೊಸ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಅಳುಕುತ್ತಲೇ ವಹಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ "ಸ್ಟಾಕ್ ಚೆಕಿಂಗ್"ಗೆ ಬರುವು ುಗಿ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ವರ್ತಮಾನ ಬಂತು. ಮಲ್ಲಣ್ಣನವರಿಗೆ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ

ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋರದೆ ಬಾಯಿ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೊಳಗಾದರು. ಆ ದಿನ ಸಂಜೆ ಅವರ ತಲೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರು; ಮನೆಯವರು, ಕಂಪನಿಯವರು ಇವರು ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಲ್ಲಣ್ಣನವರನ್ನು. "ನೀವೇನೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ಟಾಕ್ ಚೆಕಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡೋಣ, ನೀವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ರಜೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕಂಪನಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಾರರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದದ್ದು ತುಂಬಾ ದುರದೃಷ್ಟಕರ" ಎಂದು ಉಪಚರಿಸಿದರು. ನರತಜ್ಞರು ಅವರನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು, ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಮನೋಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಲ್ಲಣ್ಣ ಉನ್ಮಾದ ಪರಿವರ್ತನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಖಾತಪಟ್ಟಿತು. ಈ ರೀತಿ ಅವರು ಅಹಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು !

ಉನ್ಮಾದದ ಮೂಕತನ

ಧ್ವನಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದದ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ.

ಉನ್ಮಾದದ ಅದುರು ರೋಗ

ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಅದುರು ರೋಗ– ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಯೌವನಸ್ಥರಲ್ಲಿ (ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ) ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಮಿದುಳು ರೋಗವಾದ ಮೊಲ್ಲಾಗರ (ವಾಯು–ಮೂರ್ಛೆ–ಫಿಟ್ಸ್)ವನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ (ಕೆಲವು ಸಾರಿ ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ನರವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ !) ನಿಜವಾದ ಫಿಟ್ಸ್‌ಗೂ, ಉನ್ಮಾದದ ಅದುರು ರೋಗಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅರಿವಿಲ್ಲದ, ಸಾಮಾನ್ಯವೈದ್ಯರು. ಉನ್ಮಾದದ ಅದುರುರೋಗವನ್ನೇ ಮೊಲ್ಲಾಗರವೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಕರಣ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ! ಇವೆರಡರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಲ್ಲಾಗರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉನ್ಮಾದದ ಅದುರು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ

ೂವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ?

(1) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲು ವೇಳೆ ಬರುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ರುವುದಿಲ್ಲ.

(2) ವಾಸಿಸುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ.

(3) ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಷ್ಟೂ, ಹೆಚ್ಚು ಾತ್ತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

(4) ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ, ಯಾವ ಪೆಟ್ಟೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

(5) ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆ–ಬುರುಗು ಇಲ್ಲ, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯಬಹುದು.

(6) ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ

(7) ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

(8) ಅದುರುವುದು ಕ್ರಮವಾಗಿರದೆ ಯದ್ವಾತದ್ವ ಇರುತ್ತದೆ.

(9) ಅದುರು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆ.

(10) ಅದುರು ನಿಂತ ಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಎದ್ದು ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಂಕುತನ ಇರಬಹುದು.

ಮೊಲ್ಲಾಗರ/ಮೂರ್ಛೆರೋಗ

(1) ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ.

(2) ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾದರೂ-ಶೌಚಗೃಹದಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ರುತ್ತದೆ.

(3) ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲಿ, ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲಿ–ಬರುತ್ತದೆ ುತ್ತು ಅದು ಉಳಿಯುವ ಅವಧಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(4) ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವಂತಹ ಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ.

(5) ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆ–ಬುರುಗು ಬರುತ್ತದೆ.

(6) ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

(7) ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬಹುದು.

(8) ಅದುರುವುದು ಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ.

(9) ಅದುರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೂರು ುಿಷ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

(10) ಅದುರು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿತ್ರಾಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸಮಯ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾತು ತೊದಲಬಹುದು. ಕೈಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನಿಶ್ಚೇತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉನ್ಮಾದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದುಮಿಟ್ಟ ಉದ್ವೇಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡು, ಮರೆವು, ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಟ, ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ, ಬಹು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬ ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ !

ಜೀವನದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆಯುವವರ, ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಿ, ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ, ವರ್ತಿಸಿದವರ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಕೊಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರ ಕಥೆಗಳು ರೋಮಾಂಚನ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ರಸಕವಳ !

ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಬಂದು ನಂತರ ಅಪರೂಪ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಉನ್ಮಾದದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. (ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯೇ ! ಇವರು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಆಡಂಬರ, ಅಲಂಕಾರಪ್ರಿಯರು, ಹಟಮಾರಿಗಳು, ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದೇ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯ. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ತೋರಿದರೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿ !)

ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ?

(1) ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರು ಕಷ್ಟತಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಸಹಾಯಕರಾದಾಗ.

(2) ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಂಪ್ರದಾಯ, ರೂಢಿಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ.

(3) ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ

(4) ಸಹಾಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ, ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಬಂಧು-
ಾತ್ರರು ಇದ್ದಾಗ.

ಿಕಿತ್ಸೆ

(1) ಉನ್ಮಾದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಸರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ೕರ್ಪಡಿಸುವುದು.

(2) ರೋಗಿಯಾಗಿ ಆತ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

(3) ಅವಶ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದು.

(4) ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಶನಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಬಲಾಬಲಗಳ ರಿವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

(5) ಪರಿಸರದ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ.

೬

ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು

ಮನಸ್ಸು ದೇಹ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಸರೆ. ಒಂದಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಅವು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಒಂದು ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ರೆಂಬೆ-ಕೊಂಬೆಗಳೇ ಶರೀರ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಬೇರುಗಳೇ ಮನಸ್ಸು. ಬೇರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮರದ ರೆಂಬೆ-ಕೊಂಬೆಗಳು ಹೂ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬೇರುಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾದರೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ, ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳು ಒಣಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮರ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಅವನ ಮೈ-ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಶರೀರವೂ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತವಾದರೆ, ಶರೀರ ಬಾಡಿಹೋಗಿ, ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದಂತಹ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದು ಪೀಡಿಸಿ, ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, 'ಅಬ್ಬಾ ಅವನು ನನಗೆ ತಲೆ ನೋವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. 'ಅವನು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಸುತ್ತಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವಿಪರೀತ ಯೋಚನೆಮಾಡಿ ನಾವು ಕಂಗೆಟ್ಟರೆ, 'ಅಯ್ಯೋ, ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಚಿಸಿ, ನನ್ನ ತಲೆ ಕೂದಲೆಲ್ಲಾ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ವಿಪರೀತ ಭಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, 'ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಉಚ್ಚೆ–ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅತಿ ದುಃಖವಾದಾಗ, 'ಮೈಕೈಯೆಲ್ಲಾ ಪರಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಅಥವಾ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ !) ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೋ, ಪಾಸಾಗುತ್ತೋ ಫೇಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ನಿಮಗಿದೆ. ಈ ಆತಂಕದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದೆ. ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

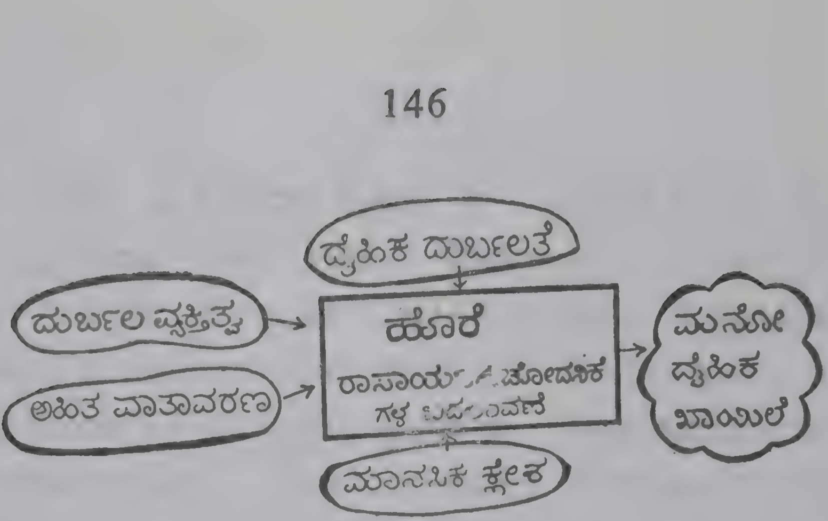
ಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಳಮಳ. ಕೈ ಸಣ್ಣಗೆ ಅದುರುತ್ತದೆ. ಹಣೆ, ಕಂಕುಳು, ಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ನೀರು ಬಂದಿದೆ. ಮಾತನಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಹುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳಲು ಹೋದರೆ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೈಗೆ ಬಂದು ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಲ್ಲ ಮಾಯನಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಆತಂಕದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟ್ಟಿಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆದುವೆಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಇಂತಹ ಆತಂಕ ನಾನಾ ಣಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಳೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಳೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿದರೆ, ಶರೀರದ ಗತಿ ಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ. ದಿನ ಕ್ರಮೇಣ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಂದು ಅಂಗಾಂಗವೂ ಜರ್ಝರಿತವಾಗಿ, ಅವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕಾಡುವ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳು, ಕ್ಲೇಶಗಳು, ಾಹರಣೆಗೆ: ಭಯ, ಆತಂಕ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರಗಳು, ಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪೀಡಿಸುವ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು, ನೋವು-ನರಳಿಕೆ, ನಿರಾಶೆ , ಅವಮಾನ, ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು, ಇತರರ ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿ ದ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ನಡೆಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬರತಕ್ಕಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣ (ಅಲ್ಸರ್), ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಕಾಹಿಲೆ (ಹೈ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್) ಅಸ್ತಮಾ, ು ಮಿಶ್ರಿತ ಭೇದಿಯಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಉರಿತದ ಕಾಹಿಲೆ (ಕೋಲೈಟೆಸ್) ಕ್ಕೈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗ. ೀಮಾ-ಸೋರಿಯಾಸೀಸ್-ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಉದಾ: ವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗದಿರುವುದು, ಅಧಿಕ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಋತುಸ್ರಾವ: ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ುವ ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು-ಉದಾ: ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ವು, ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ, ಷಂಡತನ ಇತ್ಯಾದಿ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಲೆಗಳೆಂದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ತಮ್ಮ ಚಿಂತೆ-ವ್ಯಥೆಗಳನ್ನು, ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು, ಅಸಮಾಧಾನ-ಬೇಸರ ನ್ನ ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗಾಗಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ರೊಂದಿಗಾಗಲಿ, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳದೇ, ತಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು



ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು

ಬಾಧೆಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ಸೆರ
ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬೆಂಕಿ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಚಿಂತೆ ಎರಡೂ
ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ನಿಲುವು, ದೃಷ್ಟಿಕೋ
ಯೋಚಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡ
ಹಠಮಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಗ್ರರಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನ
ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಮಾಡಲಾಗದ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ದಾ
ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವವರು, ಸದಾಕಾಲ ಒತ್ತಡ
ಭಯ ಹಾಗೂ ಏನು ಮಾಡದರೆ ಏನಾಗಿಬಿಡುವುದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕಕಾರಿ ವಾತ
ವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು, ಘಳಿಗೆ ಘಳಿಗೆಗೂ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳ
ಬೇಕಾದಂತಹ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಏನುಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು
ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗದೆ ದ್ವಂದ್ವ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೊ
ಲಾಡುವವರು, ಬಹಳ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿ
ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ರೋಗಿಗಳಾರು ?

ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಅವ
ಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಪ್ರೀ
ಮಮತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು ಅಥವಾ ಅತೀ ಶಿಸ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ
ರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರದು ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು. ಯಾವಾಗಲೂ ಇ
ರಿಗೆ 'ಅರಕ್ಷಿತ' ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಭರವ
ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ, ದುಃಖವಾದಾಗ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಾ
ಕಾಹಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂ

ಸುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ಅನುಭವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಲದು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಂಕ ಮೂಡಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸೂಕ್ತ ನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಕಾಹಿಲೆ ಪೂರ್ಣ ಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಂದ ಕಾಹಿಲೆ ಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿರು ದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಕಾಹಿಲೆ ನನಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತಲ್ಲಾ ಏನು ಗತಿ, ಇದು ಸಿಯಾಗುತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ; ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋಗಬಹುದು; ಆಗ ನನ್ನ ಸಂಸಾರ ನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯ, ನಮ್ಮ ನರಳಿಕೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣ ಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಹಿಲೆಗಿಂತ ಕಾಹಿಲೆಯ ಭಯ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡು ದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ವೈಮನಸ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಅವರ ಸಹಾಯ ಹಾನುಭೂತಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ, ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದು ಮೂಲಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆಯಾಗು ದೆ. ವೃಥಾ ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳಗಳಿಂದ ನಾವು ದಿಕ್ಕೆಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ಹಿಲೆ ಅಲ್ಪವಾದರೂ, ಜರ್ಝರಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿದರೂ, ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತೇನೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಂದ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ಕರಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ. ಓಹೋ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ದು ಗಾಬರಿ ಪಡುವ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚುರುಕ್ ಎಂದರೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಯಿತೆಂದು ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುವ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಬಂದರೆ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುವ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರು ತಾವೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಗಿ ನರಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯವರನ್ನೂ ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿ, ನರಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರವಾದ, ವಾಸಿಯಾಗದ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೂ, ಇರುವಷ್ಟು ದಿವಸ ನಗು ಸುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಸಾಯುವ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನ ನರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಹಿಲೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ, ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬಿಡದ ನಂಟು. ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಾಹಿಲೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ–ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ದೃಢವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

೭

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ

ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ...ತ್ರ ಹಾಗೂ ನಿಗೂಢ 'ಮನೋಬೇನೆ' ಯೇ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ. (ಸ್ಕಿಜೋ ...ನಿಯಾ).

ತೆಳುವಾದ ಉದ್ದನೆಯ ಶರೀರ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರದ ಕುರಚಲು ...ಮೀಸೆ, ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ, ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ...ರನ್ನೋ ಕರೆಯುವಂತಿದೆ. ತುಟಿಗಳು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಅಲುಗಾಡಿ ನಿಂತ ಆಕಾರ, ಬೊಂಬೆ ಅಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ...ಟೆಗಳಿಂದ ಹೀಗೆ ನಿಂತಿರುವ ರವಿಗೆ ಈಗ ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಮೂರು ...ರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮುಖ ...ಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ... ಗಮನವಿಲ್ಲ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ ಒಂದೊಂದು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಮೆಯಂತೆ ನಿಲ್ಲು ...ನೆ. ಶರೀರ ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ...ಪಂಚದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು.

ಹೆಸರು ಶಾಂತಮೂರ್ತಿ, ಆದರೆ ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವನು ಉಗ್ರ ...ಸಿಂಹನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕಂಡ ಕಂಡವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬಯ್ಯುತ್ತಾನೆ, ...ನೆಯವರನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಉಟ್ಟಬಟ್ಟೆ ...ನ್ನು ಹರಿದು ಚಿಂದಿಮಾಡಿ, ಬೆತ್ತಲೆ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಗಹಗಹಿಸಿ ...ಕ್ಕರೆ, ಮರು ನಿಮಿಷ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ಅಳುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ...ಳ ಕಾಯುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರೆಮಾಡದೆ ಊರಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯಂತೆ ...ಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ ಬಹಳ ಸಭ್ಯ ಹೆಂಗಸು. ಇತರ ಗಂಡಸರ ಎದುರು ಮಾತನಾಡ ...ಕಾದರೆ, ತಲೆ ತುಂಬ ಸೆರಗು ಹೊದ್ದು, ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇಂದು ಅರೆಬರೆ ...ಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಕಂಡ ಕಂಡ ಗಂಡಸರ ...ಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು 'ನೀನೇ ನನ್ನ ಗಂಡ, ನನ್ನ ಕೈ ಬಿಡಬೇಡ' ಎಂದು ಗೋಗರೆಯು ...ಳೆ. ಅವಳ ಗಂಡ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೆ, 'ಯಾರೋ ನೀನು, ಹೆಂಗಸಿನ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು

ನಾಚಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾ' ಎಂದು ಕಿರುಚುತ್ತಾಳೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಚೂರು, ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟುತ್ತಾಳೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಹೆಸರಾಗಿದ್ದ ನಾಗರಾಜನನ್ನು ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ಹೀಗೂ ಉಂಟೆ ಎನಿಸದಿರದು. ಕೊಳೆಯಾದ ಹರಕಲು ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ತನ್ನ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಹೊರಗಡೆ ಬಂದರೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಲ್ಲಲು ಕೆಲವರು ಕಾದಿದ್ದಾರೆ, ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಶತ್ರು ರಾಷ್ಟ್ರದವರು ಹೊಂಚು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಅದೃಶ್ಯವಾದ, ಉಪಕರಣವೊಂದು ತನ್ನ ತಲೆಯಮೇಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ, ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗುಲ ಅಂಗುಲವನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಶೋಧಿಸಿ ಯಾವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಂಚದಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದರೆ, ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಬಂದೂಕಿನಿಂದ ಹೊಡೆಯುವ ಗುಂಡಿಗೆ ತಾನು ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ಅವನಿಗೆ!

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ತನ್ನನ್ನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವೇದವತಿ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಒಗಟು. "ನನ್ನ ಮೂಗು ತುಂಡಾಗಿದೆ, ಓ ಈಗ ನೋಡಿ ಹೇಗೆ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಮುಖವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ನನ್ನ ಹೃದಯ ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ. ನನ್ನ ಉಸಿರು ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮೈಯೆಲ್ಲ ಮರವಾಗಿದೆ, ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿ...ನೀನು ಮನುಷ್ಯಳಲ್ಲ ರೋಬಟ್ ಗೊಂಬೆ ಎಂದು ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ನಿಜ, ನಾನು ಗೊಂಬೆ, ಚಂದನದ ಗೊಂಬೆ, ಬಂಗಾರದ ಗೊಂಬೆ' ಎನ್ನುವ ಅವಳ ಮಾತು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

'ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿದ್ದೇ ನೆಪ, ನಮ್ಮ ಗಿರೀಗೌಡ ಬದಲಿ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಂತರೆ ನಾಲ್ಕು ಆಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಭಜನೆ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪದ ಹೇಳತೊಡಗಿದನೆಂದರೆ ಊರಿಗೆ ಊರೇ ನೆರೆದು ಕೇಳಿ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಹಾಡಿಲ್ಲ ಬದುಕಿಲ್ಲ, ಮೂದೇವಿ ಕುಳಿತಹಾಗೆ ಕೂತುಕೋತಾನೆ. ಅವನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವನೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ, ನಗುತ್ತಾನೆ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ ಮಗಾ, ವಕ್ಕಲುತನ ಮಾಡೋ ನಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೇಲಿ ಪಾಸಾದರೇನು ಫೇಲಾದರೇನು; ಬದುಕು ನೋಡು ಎಂದೆವು. ಆ ದೇವರೇ ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ರವಿ, ಶಾಂತಮೂರ್ತಿ, ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮ, ನಾಗರಾಜ, ವೇದವತಿ, ಗಿರೀಗೌಡ ರೂ ಬಂದೇ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಎಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ ತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಕಾಹಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ೃಷ್ಟರು. ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ, ಮನೋ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಸವಾಲಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ನಿಗೂಢ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಈ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ. ಹಿಡಿದರೆ ಗಟ್ಟಿ ಮರವೇ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ, ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ನತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಈ ಹುಚ್ಚು ಹಿಲೆ ಈ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ತನಕ ವೈದ್ಯರ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ವ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಇದರ ವಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು ತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟ.

ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಎಂದರೆ 'ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು' ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಕಾಹಿಲೆ ಂದ ಮನಸ್ಸು ಛಿದ್ರವಾಗಿ ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ತೆ ಅರ್ಥ ವಿಹೀನವಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಈ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಈ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟವನು ೂಗೆನ್ ಬ್ಲಾಯ್ಲರ್ (1911).

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಅಥವಾ 'ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ' ತೀವ್ರತರನಾದ ಒಂದು ಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ. ಇದು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರು ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಆಗುವ ಸಂವೇದನೆ ಕೂಡ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡೆ ನುಡಿ ತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗಬಹುದು ಥವಾ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ಆಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಾದ ಮನುಷ್ಯ, ತನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ತರ್ಕ ಬದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲ, ಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ರೋಗಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಬಹುದು. ತರ್ಕ

ಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾರ. ಆಲೋಚನೆ ಜಾಡು ತಪ್ಪಿ, ಎಲ್ಲಲ್ಲಿಯೋ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯುವೇ ಒಂದಾದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯ ಮತ್ತ್ಯಾವುದೋ ಆಗುತ್ತದೆ ! ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದೇನು ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದಿರಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಇದು ಯಾವ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮಾತುಗಳು ಪದಗಳ ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಅವನಿಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಆಗದೇ 'ತಲೆ ಖಾಲಿ' ಆದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಸುಳಿದು, ಅವನನ್ನು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಭಾವನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ದುಃಖ, ಸಂತೋಷ, ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷ, ನಾಚಿಕೆ. ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಸಹನೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ, ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ : ಒಂದುರೂಪಾಯಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಥೆ ಪಟ್ಟರೆ, ಒಂದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಕಳೆದು ಹೋದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಥೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಬಂದಾಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಯಾವೊಂದು ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ನಿರ್ಜೀವ ಪ್ರತಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ತನ್ನ ಮಗು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಕೂರಬಹುದು ಅಥವಾ ದುಃಖ ಸೂಚಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಸೂಚಿಸಬಹುದು ವಿನಾಕಾರಣ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ, ದುಃಖಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಮಾಡಬಹುದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಅರ್ಥಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ, ಏನೇ ಮಾಡಲು ತೊಡಗುವಾಗ ನಾವು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲ, ಲಾಭ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಸರಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ನಿರ್ಧಾರ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗಲೂ, ಅದನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆಗಳು

ನಾವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿ, ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಳಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸಿ, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರುಚಿ ನೋಡಿ, ಚರ್ಮದ ೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುವ ಕೆಲಸ ಮೆದುಳಿನದು. ಪರಿಸರ ಏನಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀ ಯಾ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಈ ಅರ್ಥೈಸುವ ಕೆಲಸ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿ ಗಳು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇ ಒಂದಾದರೆ ಮಿದುಳು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಹರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣು ನೋಡಿದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಮಿದುಳು ಹಾವು ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸ ುದು; ಕಿವಿ ಕೇಳಿದ ಗಂಟೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಿದುಳು ಗುಂಡಿನ ಶಬ್ದವೆಂದು ಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಇಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಿಲ್ಲ, ಆಗಲೂ ಕೂಡ ಮಿದುಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇದೆ ಮ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಬಹುದು, ಆಕಾರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ರುಚಿ ತೋರಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ ಭ್ರಮೆ ('ಅಶರೀರವಾಣಿ' ಲೇಖನ ನೋಡಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿತ್ತ ಮೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀಯಾದ ಪ್ರಮುಖ ಚಿನ್ಹೆ. ಈ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಿಸುವ, ರೇಗಿಸುವ, ಭಯಪಡಿಸುವ, ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಮ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವ, ಬೈಯುವ, ಬೇಸರಪಟ್ಟು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ, ಗಿಯ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಧ್ವನಿಗಳೂ, ಗಾಬರಿ, ು, ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳನ್ನು ತರಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ನಿಜ ಯಾವುದು, ಭ್ರಮೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ ಹಲವು ಅರ್ಥವಾಗದ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ, ವಿಚಿತ್ರ ನಡೆ, ಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಾದ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಮತ್ತು ಇತರ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ೇದನೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಅನುಮಾನಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆಯವರು ಸ್ಪಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಂಡು ರೋಗಿ ು ನನ್ನ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಡಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಅನುಮಾನ ಬಲ ರೋಗಿ ಸಂಶಯ ಪಿಶಾಚಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತನಾಗಿ, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ನಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗಿದ್ದವರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಬಹುದು; ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳ ನಡೆನುಡಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ನಿದ್ರೆ, ಆಹಾರಸೇವನೆ, ಉಡುಗೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೊರಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭ – ಅಂತ್ಯ

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವೇ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಶುರುವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರೆಂಟು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಹಿಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಘಾತವಾಗುವಂತಹ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ : ಅಪಘಾತ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಕಾಹಿಲೆ, ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ವಿಪರೀತ ನಷ್ಟ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗ ದಿದ್ದರೆ, ಕಾಹಿಲೆ ಚೇರೂರಿ, ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ, ಒಂದೇ ಸಮನೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮನೆಯವರನ್ನು ಸತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತರ ದಿದ್ದರೂ, ರೋಗಿ ಜೀವಶವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕಡೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜಡವಸ್ತುವಿನಂತೆ, ನಿರುಪಯೋಗಿ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ಶಾರೀರಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಸಾಯಬಹುದು.

ರೋಗ ಕಾರಣ

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸ ಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ, ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಮಿದುಳುದ್ರವ, ಮಿದುಳಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿ ಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಏನು, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.

ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ತಂದೆಗೆ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಮಗನಿಗೆ ಬರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಆ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅದು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಅಷ್ಟೆ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಮಗುವಿಗೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗೊಂದಲಮಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆಯುವ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡು ಕಡೆಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಒಂದು ವಾದವಿದೆ.

ಗುಣವಾಹಿನಿಗಳಾದ ಜೀನ್ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳು ಯಾವುದೋ ರಣದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿ ಣಾಮವೇ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಎಂಬ ವಾದಕ್ಕೆ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಕಾಹಿಲೆ ಎಂದು ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಶತಮಾನದ ಆದಿಯವರೆಗೂ, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ, ಕಾಹಿಲೆ ಬರಲು ಭೂತ, ಪಿಶಾಚಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಲವು ಜನಾಂಗಗಳು ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರೇತ ಳೆಂದು ನಂಬಿ, ಅವರನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವ್ವ ಪೀಡಿತರೆಂದು ಹೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬರೆ ಹಾಕು ದು, ಹಗ್ಗ ಸರಪಳಿಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು, ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ನೀರು ಡದೆ ಕೂಡಿಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಹಿಲೆಗೂ ತ ಪ್ರೇತಗಳಿಗೂ (ಅವು ಇದ್ದರೆ!) ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾಹಿಲೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇಂದು ಈ ಭೀಕರ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಕಾಹಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ರೋಗಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಕೈಲಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಶಾಕ್ ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಕರೆಂಟ್ ಕೊಡುವಿಕೆ) ಕೆಲವರಿಗೆ, ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಾತ್ರ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಜಿ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳು, ಕೆಲವು ಾರಿ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗೆ, ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಹಿಲೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿ ್ವಾಸಗಳಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹುಚ್ಚ, ತಲೆ ಕೆಟ್ಟವನು,

ತಿಕ್ಕಲನೆಂದು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು, ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿ ಮೂಲೆಗೆ ತಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಹಿಲೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಉದ್ಯೋಗ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ರೋಗಿ ಬೇಗ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೇ, 'ಪಾಪ, ರೋಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲಿ' ಎಂದು ಮುದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ, ರೋಗ ಗುಣವಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ, ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ, ಉಪಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಈ ನಿಗೂಢ ಕಾಹಿಲೆಯ ಗುಟ್ಟನ್ನು ರಟ್ಟು ಮಾಡಲು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ನೀಡಬಲ್ಲಂತಹ ಔಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ಸಾಗಿದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ನತದೃಷ್ಟರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಪುನರ್ವಸತಿಗೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡುವುದು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರ ನೈತಿಕ ಹೊಣೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳ ಎಲ್ಲ ಸಹೃದಯವಂತರೂ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು. ಅವರ ಕತ್ತಲೆ ತುಂಬಿದ ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ನೀಡಬಲ್ಲರು.

—o—

೮

ಹುಚ್ಚು-ಮಂಕು-ವಿಕಲತೆ

ಜೂನ್-ಆಗಸ್ಟ್

ಇದ್ದರೆ ರಾಮನಾಥಯ್ಯನ ಹಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆತನ ಸಹೋದ್ಯೋ ಳು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು. ಆತನ ಧಾರಾಳತನ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬ್ಲಾ ಹೋಟೆಲ್, ಬಾರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮೋಜು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ, ಳು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಹಲವು ಹಸ್ನೊಂದು ಜೋಕ್ಸ್ ಹೇಳಿ ಅವರನ್ನು ಸಿ ನಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊಹ್ಹೋ ಎಂದು ತಾನೂ ನಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಮಾತಿನ ಖರಿ ಕೇಳಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ನನ್ನ ೂರದ ಬಂಧು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ! ಆಕೆ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನ ಇಲೆಕ್ಷನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲು ನು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಚಾರವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ! ತಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದಿ ತ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಬಂಡವಾಳದ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಅವನದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಕೇವಲ ಇನ್ನೂರು ಪಾಯಿಗಳಿವೆ! ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಜಯಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅವನು ಪಾಪ ನಂತೆ ಪುಟಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ಮಾತು-ಮಾತಿ ೀ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಅವನನ್ನು, ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದರೆ, "ಬಿಡ ಸಾರ್, ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ. ಈ ಕೆಲಸ ಇದ್ದದ್ದೇ. ನನ್ನ ಬಿಸಿನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರ್ಟನರ್ ಮಾಡಿಬಿಡ್ತೇನೆ. ಆಗ ನೀವು ಇಂಫಾಲಾ ಕಾರಿನಲ್ಲೇ ಓಡಾಡಬಹುದು ನು ಹೇಳಿ ದಂಗುಬಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಲವು ಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ವುದನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡದೆ, ಅರ್ಧದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ರಿಯುವರು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ, "ಫೂ,.., ಅದು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ಕೆಲಸ, ಅದು ಯಾವ ಡಾ ವಿಷಯ.....ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ್ಮ ಒಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಕಾಯ್ದು ಗುದ್ದಾಡಿದ ಅವನನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುವ ತ್ತಿಗೆ ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಸುಸ್ತು ಹೊಡೆದಿದ್ದರು, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಾಗೆ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ತಾರಕಸ್ವರದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಅಥವಾ ರಿಕಾರ್ಡ್ ಹಾಕಿ ಯವರೆಲ್ಲರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದರೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಾನೆ.

ಅಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳದ ಅವನನ್ನು ಕಂಡು ಯಾವ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದಿದೆ ಇವರಿಗೆ! ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಆತನ ಹೆಂಡತಿ.

ಡಿಸೆಂಬರ್ – ಜನವರಿ

ರಾಮನಾಥಯ್ಯನಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಂಕು ಬಡಿದವನಂತೆ ತನ್ನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾತಿಲ್ಲ, ನಗುವಿಲ್ಲ... ಪ್ರಪಂಚವೇ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದವನಂತೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕೂಡುತ್ತಾನೆ; ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಾಂತಿ ಇಲ್ಲ. ದುಃಖದ ಮಡುಗಳಾಗಿವೆ. ಮೊನ್ನೆ ಅವನ ಆಫೀಸರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ರೇಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಗೊಳೋ ಎಂದು ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟ. ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ. ನನ್ನಂಥವರು ಬದುಕಿರಬಾರದು. ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸಿದ. ಠಾಕುಠೀಕಾಗಿ ಉಡುಪು ತೊಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಅವನು ಈಗ ತನ್ನ ಉಡುಪು, ಅಲಂಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಾ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತುತ್ತು ತಿಂದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಲಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿನಾ ಕಾರಣ ಹೀಗೆ ಮಂಕಾಗಿ, ಜಡವಸ್ತುವಿನಂತಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಾರೋ ಆತನಿಗೆ 'ಮಾಟ' ಮಾಡಿಸಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮಾತು, ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಬಹಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ; ಇನ್ನೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಡನಾಗಿ, ವಿನಾ ಕಾರಣ ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎರಡು ಬಾರಿ ಆತನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ವಿಪರೀತ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಆಫೀಸರನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬಯ್ದು, ಸವಾಲು ಹಾಕಿ ಗದ್ದಲ ಎಬ್ಬಿಸಿದಾಗ 'ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿದೆ' ಎಂದು ಸೇರಿಸಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ 'ನನಗೆ ಬದುಕಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಸೇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹೀಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಹುಷಾರಾದನೆಂದರೆ, ಉಳಿದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೂ ಅತಿ ಇಲ್ಲದ ಮಿತವಾದ ನಡೆ ನುಡಿ. ಈತನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ನಂಬದಂತಹ ಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಕೆ. ರಾಮನಾಥಯ್ಯನನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಹುಚ್ಚು-ಮಂಕು-ವಿಕಲತೆ (ಮೇನಿಕ್ ಡಿಪ್ರೆಸಿವ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್) ಎನುತ್ತಾರೆ.

ವರ್ತುಲ ಕಾಹಿಲೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂವತ್ತನೇ ದಶಕದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಾಗುವ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಚ್ಚು - ಮಂಕು - ಕಲತೆ ಒಂದು ವರ್ತುಲ ಕಾಹಿಲೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ವಿಪರೀತ ಮಾತು, ಆಯಾಸ ಣದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿನಾಕಾರಣ ಅತಿ ಸಂತೋಷ, ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲ್ಲೆಯಿಲ್ಲದ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚುವಿಕೆ, ಆತ್ಮಸ್ತುತಿ, ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಎಳೆ ವ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪದ 'ಹುಚ್ಚು' (ಮೇನಿಯಾ) ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಸ ಇದಕ್ಕೆ ತೀರಾ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕಡಿಮೆ ಮಾತು ಅಥವಾ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲದ ೂಕತನ, ವಿನಾಕಾರಣ ದುಃಖ, ಅಳುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಯತ್ನ, ಸ್ವ - ನಿಂದನೆ, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ತೀವ್ರ ನಿರಾಶೆ. ದ್ರಾಭಂಗ, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಒಂದು ಕಡೆ ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಬಿದ್ದಿರುವ ಡತೆ ಅಥವಾ ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಮಂಕುತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ುಚ್ಚು, ಖಿನ್ನತೆ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಹುಚ್ಚು, ಖಿನ್ನತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಂದರೆ, ಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಹುಚ್ಚು ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯೇ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ುಚ್ಚು - ಮಂಕು - ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಚಕ್ರ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡರೆ, ಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಿಸಾರಿ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದು ಕೆಲವೇ ದಿವಸಗಳಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಕಾಹಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಏರಿಳಿತ ಕಾಣು ತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಇತರರಿಗೆ ಪೀಡೆಯಾಗುವಷ್ಟು ೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿರುವ ನರವಾಹಕಗಳ ೆಲವು ನ್ಯೂನತೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನರತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯ ಸಾಗಾಟಕ್ಕೆ ಈ ನರವಾಹಕಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಮುಖ ನರವಾಹಕವಾದ 'ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್'ನ ೊರತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯೂ, ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಹುಚ್ಚೂ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ುಚ್ಚು ಮಂಕು ವಿಕಲತೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಭ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಅಸಂಖ್ಯ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು

ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ವಂಶಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆ: ಈ ಕಾಹಿಲೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾಹಿಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಡಪಡಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಖಿನ್ನತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಟ್ಟುನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ಬಳಲಿಕೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುಚ್ಚು ಮಂಕು ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಹಾಗೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಹುಚ್ಚು ಅವಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೋಮಜಿನ್‌ನಂತಹ ವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ, ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳೂ, ಮಂಕು ಅವಧಿಯ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇಮಿಪ್ರಮಿನ್‌ನಂತಹ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕಗಳೂ ಇದ್ದು, ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಹಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಲಿಥಿಯಂ ಲವಣ

ಹುಚ್ಚು ಮಂಕು ವಿಕಲತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧ ಲಿಥಿಯಂ ಲವಣ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಕಾಹಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಇದು ಒಂದು ವರವಾಗಿದೆ. ಈ ಲವಣವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಈ ವಿಕಲತೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೂ, ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಇತರ ಔಷಧಿ

ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು, ಈ
ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ
ಾವರ್ತಿ, ನಂತರ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ,
ದಲ್ಲಿ ಲಿಥಿಯಂ ಲವಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಮಿ.ಲೀ.
ದಲ್ಲಿ ಈ ಲವಣದ ಪ್ರಮಾಣ 1.7 ಮಿ. ಈಕ್ವ.ಕ್ಕೂ ಮೀರಿಹೋದರೆ ಅಪಾಯ
ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಲಿಥಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ, ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು
ು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕ್ರಮವಾದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಒಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅವರ
ಯುವರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಒಂದು ಪೀಡೆಯಾಗಿದ್ದ, ಹುಚ್ಚು ಮಂಕು
ತೆ ಇಂದು, ಹತೋಟಿಗೆ ಒಳಪಡಬಲ್ಲ ಕಾಹಿಲೆಯಾಗಿದೆ.

೬

ಅಶರೀರ ವಾಣಿ

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಾಧುವಿನ ತುಟಿಗಳು ಚಲಿಸಿದುವು. ವಾತಾವರಣವನ್ನ ಮೌನ ಆವರಿಸಿತು. 'ಗುರುಗಳು ಪರಲೋಕದ ಆತ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಶಿಷ್ಯರು ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದರು. ನೆರೆದವರು ಭಯ, ಭಕ್ತಿ ಕೌತು ಗಳಿಂದ ಸಾಧುವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡತೊಡಗಿದರು. ಅಶರೀರವಾಣಿಯೊಂದಿ ಸಾಧು ಹಾವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು, ಆತ ಮಹಾತ್ಮ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು.

ಹರಕು ಚಿಂದಿಯುಟ್ಟ, ತಲೆ ಕೆದರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯ ನಿಂತು, ಆಕಾಶದತ್ತ ಮುಖಮಾಡಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದ: "ನನ್ನ ಬಯ್ಯಬೇಡಿ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ....ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ ಹೊಡೆದು ಸಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಾ ಕಲ್ಲು ಬೀಸತೊಡಗಿದ. 'ಹುಚ್ಚ ಹುಚ್ಚ' ಎಂದು ಹುಡುಗರು ಗುಂಪು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಅವನನ್ನು ರೇಗಿಸತೊಡಗಿದರು

'ಗುರುಗಳು ದೇವಾಂಶ ಸಂಭೂತರು. ಹಿಮಾಲಯದ ಪರ್ವತಗಳ ತಪ್ಪಲ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಳೆ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡ ವಾಗ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ನನ್ ಕಿವಿಯಾರೆ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ'.

'ನಿಮಗೆ ಕೇಳಲಿಲ್ಲವೇನ್ರೋ. ಹೊರಗಡೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಜನ ನಿತ್ಗೊಂಡ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಕೈಲಿ ಕೇಳೊ ಕಾಗೊಲ್ಲ, ಅವರನ್ನ ಓಡಿಸಿರೋ'. 'ಹೊರಗಡೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ತಾತ. ಮ ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿದೆ'. 'ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಓಡಿಸ್ತೀರೋ... ಇಲ್ಲಾ ನಾನೇ ಹೋಗಲೋ'. 'ನಾವೇ ಓಡಿಸ್ತೇವಜ್ಜಾ (ಅಯ್ಯೋ ತಾತನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಆಗ್ತಿದೆ) ನೀನು ಮಲಕ್ಕೋ'.

'ಏನೂಂದ್ರೆ...,ಈ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ನಡೆಯಿತು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದೆ. ಗಡಿಯಾರ ನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಆ

ನು ಹೆಂಗಸು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕೂಗಿದಂತಾಯಿತು. 'ಏಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದೀಯಾ
ಕಿಕೆಯಾಗಲ್ಲವಾ....ಎದ್ದು ನೋಡ್ತೇನೆ, ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ' ಅತ್ತೆಯವರಿಗೆ ಯಾವ
ನಿಯೂ ಕೇಳಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದ, ಕಾರಣ ವಿಷಯಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ
ಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಅಥವಾ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಒಂದು
ತ್ರವೆಂದೋ ತಿಳಿದು ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮರೆತಿರುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ,
ವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದ, ಕಾಣಿಸದ, ಅನುಭವವಾಗದ ವಿಷಯ
ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನೇ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಹೆಲೂಸಿ
ನ್' (ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆ ! ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ
ಸುಕೊಳ್ಳಲು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಣುಕಾಡಿದ್ದರೂ, ಅದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು
ಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಈ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ
ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಚಿನ್ಹೆ ಎಂಬುದಂತೂ ನಿಜ.

ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ, ದೃಶ್ಯ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ
ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ
ಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆ ಆಗಬಲ್ಲುದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರು ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ,
ಮಾಡುವ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಧ್ವನಿಗಳು, ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಸ
ದು (ಶ್ರವಣ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ). ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ಜೀವಿ
ದೃಶ್ಯಗಳೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು (ದೃಶ್ಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ). ವಾಸನೆ ತರುವ
ವೊಂದು ವಸ್ತುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರಬಹುದು.
ಸನಾ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ), ಏನನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೂ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಗೊತ್ತಾಗ
ದು (ರುಚಿ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ). ಏನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮೈಮೇಲೆ ಹುಳು ಹರಿದಾಡಿದಂತೆ
ಕಡಿತ, ನೋವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು (ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ).

ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ ಅಲ್ಲ, ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ.
ನ್ನು ನಾವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ : ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗ
ದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾವು ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಏನೋ ಶಬ್ದ,
ನರೆ ಕಳ್ಳ ಬಂದನೇನೋ ಎಂದು ದಿಗಿಲು ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ
ದದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದು ಇದ್ದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ
ತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ

ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಚಿನ್ಹೆಯಾದರೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೂಗಡಿಕೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ನಮ್ಮ ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆದಂತೆ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಗುವುದು ಬಹಳ ಜನರ ಅನುಭವ. ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಕಾತುರದ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಅನುಭವ ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವರ ಬರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಂತೆ, ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದಂತೆ ಆಗಿ, ಹೊರಬಂದು ನೋಡಿದರೆ ಅವರಿನ್ನೂ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಸತ್ತಾಗ, ಅವರ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸತ್ತಿಲ್ಲ, ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅದು ಹಟಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಿದ್ದಂತೆ, ಆತನ ಆಪ್ತರಿಗೆ ಕಾಣಬಹುದು, ಕೇಳಬಹುದು. ಉದಾ : ಮಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಾಯಿಗೆ ಮಗು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ವಿಧವೆಗೆ ತನ್ನ ಗಂಡ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ, ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಆಗಬಹುದು.

ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ

ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯಾದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಚಿನ್ಹೆ ಸಂವೇದನೆ. ಈ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ನಿಜ ಯಾವುದು, ಭ್ರಮೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲ, ಅಸಮಾಹುತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಚಿತ್ರ ಭಯ, ಕೋಪ, ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂವೇದನೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ. ರೋಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಗುವುದು, ಅಳುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಿಢೀರೆಂದು ಎದ್ದು ಓಡುವುದು, ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗುವುದು—ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಏಕೆ ಇವನು ಹೀಗಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಹಾಗೆ ಆಡಲು, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ, ಅವರಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಪ್ರಮುಖ ಚಿತ್ರವಿಕಲತೆಯಾದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ (ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ)ದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಎಷ್ಟು ನೈಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ನಿಜವೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಲ್ಕಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವನ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ 'ಕಾಮೆಂಟರಿ' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ವನಿಗಳು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಧ್ವನಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಬಯ್ಯಬಹುದು.

ಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊಗಳಬಹುದು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವನನ್ನು
, ಚಿಟ್ಟುಹಿಡಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಆತನಿಗೆ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ
ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಹುದು. ಪಾಲಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಭಯಾನಕ ಬೆದರಿಕೆ
ಹಾಕಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಲು
ಿದ ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ
ಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾದ ನಂತರ, ತಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ತಾವು
ತ್ತಿದ್ದ ಧ್ವನಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ಈ
ದನೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಹತೋಟಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ,
ು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಕರ್ಣಕಠೋರ ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾ
ಗೆ ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ
ಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ 'ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ'ಗಳೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ದೃಶ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳು,
ತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾತೀತ ರೂಪಗಳು ಕಂಡರೆ, ವಾಸನಾ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ
ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾಸನೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹುಚ್ಚು-ಮಂಕು-ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೃಶ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಿದುಳಿನ ನಶಿಸುವ ಕಾಹಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ,
ಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದೋಷ
ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಿನ್ಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯೂ ಒಂದು. ಇದು
ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ

ಕೆಲವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲು ಕಾರಣ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಜುಂ
ವ ಕಲ್ಪನಾತೀತವಾದ ದೃಶ್ಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಅವುಗಳ
ಗಾಂಜಾ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ. ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ರೀತಿ
ಕೌತುಕ ಕರುವ ಸಂವೇದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ. ಯ ಸೇವನೆಯ
ದ್ದ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ: "ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ. ಒಳ ಹೋಗು
ತೆ ನನ್ನ ಶರೀರ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಎದ್ದು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡತೊಡ
ನೆ. ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ಬಣ್ಣಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ರಂಗುರಂಗಾಗಿ
ಳುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯೂ
ಂದು ಬಣ್ಣ. ನಾನು ತೇಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಕಾಶ ನೀಲಿಯಿಂದ, ಕೆಂಪು, ನಂತರ
, ಹಳದಿ, ಕೇಸರಿ ಹೀಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾದಕವಾದ

ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದ್ಭುತವೆನಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಶಬ್ದಗಳು ಸಾಲವು...." ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನೇ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ, ಭಯಂಕರ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮದ್ದು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು 'ಬ್ಯಾಡ್ ಟ್ರಿಪ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ದು ಮದ್ಯದ ಚಟಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು, ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ 'ಹಿಂದೆಗೆತದ ಚಿಹ್ನೆ'ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ಜರ್ಝರಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಮಗೂ, ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅರಚುವ, ಕಿರಿಚುವ, ಬಯ್ಯುವ, ಟೀಕಿಸುವ, ಹೀನಾಯ ಮಾಡುವ, ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ' (ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಹೆಲೂಸಿನೋಸಿಸ್) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ತರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ 'ನಡುಕ ಸನ್ನಿ' (ಡೆಲಿರಿಯಂ ಟ್ರಿಮನ್ಸ್) ಯಲ್ಲಿ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ, ಮೈಮೇಲೆ, ಹರಿದಾಡುವ ಕೀಟ, ಜಂತುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವೆಲ್ಲ ತನ್ನನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಂಸಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊಕೇನ್ ಚಟದವರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ, ಅಂದರೆ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ತಿಗಣೆ, ಕೂರೆ ಮುಂತಾದ ಜಂತುಗಳು ಹರಿದಾಡಿದಂತೆ, ಕಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗಿಸುವ ಡೆಕ್ಸಿಡ್ರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಶರೀರ ವಾಣಿ

ಕಪಾಲಭಾಗದ ಅಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಮುಂಚೆ, ಈ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಧ್ವನಿ, ದೃಶ್ಯ, ವಾಸನೆ ರುಚಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಗಳಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಉದಾ: ಸಂಗೀತ, ಹಾಡಿನ ಒಂದು ತುಣುಕು, ಚೇತೋಹಾರಿಯಾದ ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಫಾಲಿಡಾಲ್, ಟಿಕ್-20 ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಅಟ್ರೋಪಿನ್ ಸೂಜಿ ಮದ್ದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಯನ್ನು

ಾಗ, ನಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಲಿಲಿಪುಟ್ ಮನುಷ್ಯರು, ಪ್ರಾಣಿ ಆಟಿಕೆಗಳ ಆಕಾರದ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಲಿಲಿಪುಟ್ ್ರಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು, ರೋಗ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಪ ಮಾಡಿಸಿ ಕಾಲು ಇಲ್ಲವಾದವರು, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಲು ಇದ್ದಂತೆ, ನೋವು, ಉರಿ, ಕೆರೆತ ಉಂಟಾದಂತೆ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಯಾಂಟಮ್ ಕಾಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

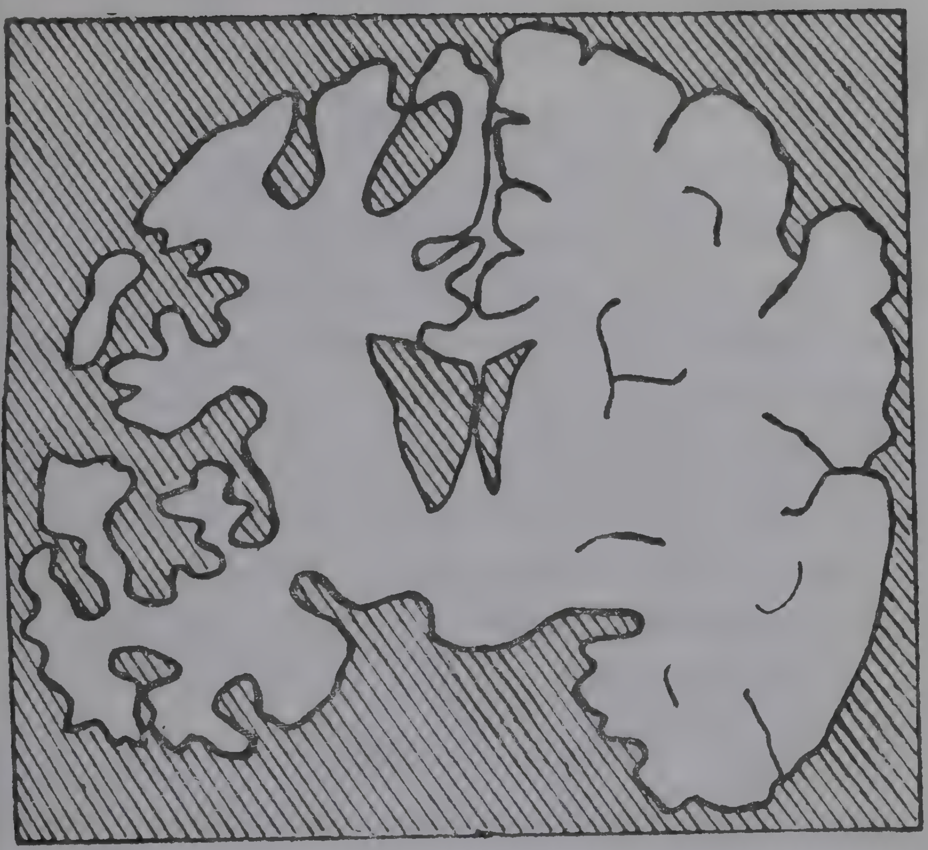
ಕನಸುಗಳಂತೆ, ಈ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆ ಬರಲು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಅಂಶಗಳೇ ಮೂಲ ಗ್ರಿ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮತ. ಈ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಾಳದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ ಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವ, ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಮೀರಿದ, ಳಿನ ಕಪಾಲ ಭಾಗ, ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ುವ ರಾಸಾಯನಿಕ, ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಏರು ಪೇರುಗಳು ಈ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಈ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ವೈಖರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸಬೆಳಕು ಮೂಡಲಿಡೆ.

೧೦

ಅರವತ್ತರ ಅರುಳು - ಮರುಳು

"ಅಂಕಲ್, ನಮ್ಮ ತಾತ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇನಾದರೂ ಬಂದಿದ್ದಾರಾ?" ಮಹಡಿ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಬಂದು, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸತೀಶ್ ಕೇಳಿದ. ಅಂದು ರಜಾ ದಿನವಾದ್ದರಿಂದ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೇ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪುಸ್ತಕ ವೊಂದನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುತ್ತಿರುವ ಸತೀಶ ನನಗೆ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗೂ ಅವರ ಮನೆಗೂ ನಮ್ಮ ಓಡಾಟ ಅಷ್ಟೇನೂ ಇಲ್ಲ. "ನಿಮ್ಮ ತಾತ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲಪ್ಪ. ಏಕೆ, ಏನು ಸಮಾಚಾರ?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. "ತಾತ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಘಂಟೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಹೊರಗಡೆ ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಅವರು ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಕಿದೆವು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇನಾದರೂ ಬಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ, ಹೋಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬಾ ಅಂತ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದರು" ಎಂದ. "ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಾಬರಿ ಪಡೋದೆ ? ಎಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲೇ ಅಂಗಡಿಗೋ ಅಥವಾ ಹಳೇ ಸ್ನೇಹಿತರಾರಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದೆ. "ಇಲ್ಲ ಅಂಕಲ್, ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರುಳು ಮರುಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ನಮ್ಮ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೇ ಅವರು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೋದ ತಿಂಗಳು ಹೀಗೇ ಒಂದು ಸಾಯಂಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿ ಬರ್ತೀನೆ ಎಂದು ಹೋದವರು ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಘಂಟೆಯಾದರೂ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗಾಬರಿ ಯಾಗಿ ಹುಡುಕಿದೆವು. ಕೊನೆಗೆ ಅರಣ್ಯ ಭವನ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಯಶವಂತಪುರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, "ಯಾಕೆ ತಾತ, ಆ ಕಡೆ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಅಳೋದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಆದ ಮೇಲೆ, 'ಮನೆದಾರೀನೇ ತಿಳೀಲಿಲ್ಲ ಕಣ್ರೋ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೇಳೋಣ ಅಂದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆ ನಂಬರಾಗಲೀ, ಕ್ರಾಸ್ ಹೆಸರಾಗಲೀ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಭಯವಾಗೋಯಿತು' ಎಂದರು.

ಮೊನ್ನೆ ಒಂದು ತಮಾಷೆ ನಡೆಯಿತು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಟಿಫಿನ್ ತಿಂದರು. ಪೇಪರ್ ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ, 'ಎಲ್ಲಿ ನನಗೆ



ನಶಿಸಿರುವ ಮಿದುಳ ಭಾಗ | ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಿದುಳ ಭಾಗ

ಫನ್ ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ, ಮರೆತುಬಿಟ್ರೋ ಹೇಗೆ ?' ಎಂದು ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ೀಲೆ ಜೋರು ಮಾಡಿದರು. ನಾವೆಲ್ಲ, 'ಇದೇನು ತಾತ, ನೀವು ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದರೆ, 'ಹೋಗೋಗ್ರೋ, ನೀವೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನ್ನನ್ನು ಹುಚ್ಚನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆವಾಗಲಿಂದಲೂ ಪೇಪರ್ ಓದುತ್ತಾ ಳಿತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಯಾವಾಗ ತಿಂಡಿ ತಿಂದೆ ?' ಎಂದು ಸಿಡುಕಾಡಿದರು. ನಮ ತೂ ದಿನವೂ ಅವರ ಕನ್ನಡಕ, ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಡುವುದೇ ಕೆಲಸ ಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಂಕಲ್ ನಾನು ಬರುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ದಿ ಏನಾದರೂ ಬಂದಿರುತ್ತಾ ನೋಡ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿ ಎಂದರೂ ಳದೆ ಹೊರಟು ಬಿಟ್ಟ.

'ಅರವತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಅರುಳು ಮರುಳು' ಎಂದು ನಾಣ್ಣುಡಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವದ ೊತೆಗೆ ವಿವೇಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮಾನ್ಯರಾಗಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಉಳಿದ ದರ್ಶನಗಳು ಬಹಳ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು

ಚುರುಕುತನ, ಎಚ್ಚರವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಹರಿತ ಬುದ್ಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಸತೀಶನ ತಾತನಿಗಾದಂತೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಮನೋ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಕುಂದಿ, ಅನುಪಯುಕ್ತರಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಸಹನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಿಡುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಅಳುವುದು, ಕೋಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾವು ತೊಂದರೆ ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಕಿರುಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಮಾತು ತೊದಲಬಹುದು; ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಆಗದೆ ತೂರಾಡ ಬಹುದು, ಶಾರೀರಕ ನ್ಯೂನತೆ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಗಳಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಸೆನೈಲ್ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನ ನಶಿಸುವಿಕೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸೊರಗುವಂತೆ, ಮಿದುಳೂ ಕೂಡ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಈ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟು ನರ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹದೀಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಿದುಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ನಾರಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿ ಹೋಗಿಸಿ, ವಿಶೇಷ ಚಿತ್ರ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ವಸ್ತು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ). ಈ ರೀತಿ ಮತಿಹೀನಸ್ಥಿತಿ ಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲಲಾಟ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನಶಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಪೋಲ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಹಿಂಭಾಗವು ನಶಿರಬಹುದು, ಈ ರೀತಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಪೆಡುಸಾಗಿ, ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

1. ಮಿದುಳಿನ ಪುರಂಗಿ ರೋಗ (ಸಿಫಿಲಿಸ್) : ಇದು ಒಂದು ಗುಹ್ಯ ರೋಗ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಹಿಲೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಾಣುಗಳು

ುಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಐದು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಮಿದುಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ
ಗೆ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಫರಂಗಿ
ಗಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಪರೀತ ಮಾತನಾಡುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಖುಷಿ
ತ್ತಾ ಬೊಗಳೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೋಡಂಗಿಯಂತೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದು
ಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆತನ ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು
ಮತ್ತವೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಬಹುದು. ಕಡೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ಮಂಕು
ದು ಮೂಲೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ.

2. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟ : ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಅನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿ,
ದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಮಿದುಳು ಹಾಳಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗು
ನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

3. ಮಿದುಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ಪೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ :
ಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಹಲ
ರು ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು, ಮತಿಹೀನ
ಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಸತ್ತ ಪಟುಗಳ ಮರ
ತ್ತರ ಮಿದುಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವರುಗಳ ಮಿದುಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ
ಸಿದ್ದುದು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ (ಉದಾ :
ಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ವಿಷವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ
ಮಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳು ನಶಿಸುವುದು
ಬೀತಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪದೇ ಪದೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಮೆದುಳಿಗೆ
ನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದೆ, ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತಲೇ
ದ್ದರೆ, ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

4. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಿದುಳು-ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವದ ಸಂಗ್ರಹಣೆ :
. ಮಿ. ದ್ರವದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ
ವಾ ಅದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ, ಈ ದ್ರವ
ಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ,
ದುಳಿನ ಭಾಗಗಳು ನಶಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

5. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ
ದುಳು ನಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮುನ್ನಿನ ಅವಧಿಯ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಅರುಳು - ಮರುಳು, ಆದರೆ ಈ ಅರುಳು
ರುಳುತನ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರೀಸೆನೈಲ್ ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ

ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಈ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಗಳ ಚಿನ್ಹೆಗಳು, ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಂಪು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ : ಆಲ್ಜೀಮರನ ಕಾಹಿಲೆ ಪಿಕ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ನ ಕಾಹಿಲೆ, ಹಂಟಿಂಗ್ಸ್‌ಟನ್‌ನ ಅದುರು ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆಲ್ಜೀಮರನ ಕಾಹಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮರೆವು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬಿಗಿತ, ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಮಾತುಗಳು ತೊದಲುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಹಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡರಿಂದ, ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ಪಿಕ್‌ನ ಕಾಹಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಲಲಾಟ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕಪೋಲ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ನಶಿಸುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ರೋಗಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಹಿಲೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋದ ಗ್ರಾಮೊಫೋನ್ ರಿಕಾರ್ಡಿನಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಹೇಳುವ ಕಿಸುಬಾಯಿ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪೋಲಿ ಜೋಕುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಅರ್ಥವಿಹೀನ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಉಳಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಹಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಮೇಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಭಾವರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ನಡೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು ತೊದಲಿ, ನಂತರ ಆತ ಮಾತನಾಡುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕುಂದಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಹಂಟಿಂಗ್ಸ್‌ಟನ್‌ನ ಅದುರು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಸರೇ ತಿಳಿಸುವಂತೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಯಾವ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಗ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಮಿದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ, ನಶಿಸಿ
ೀದರೆ, ಅದು ಮತ್ತೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತೆ ಕಾಯಕಲ್ಪ ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಔಷಧ
ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಔಷಧ
ಟ್ಟು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುವಂತೆ,
ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಷಮಿಸದಂತೆ
ಯಬಹುದು. ಉದಾ : ಮಿದುಳಿನ ಫರಂಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಬರುವ ಅಥವಾ
ದುಳು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಬರುವ ಮತಿಹೀನ
ತಿಯಲ್ಲಿ ಫರಂಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಡಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳು ಮತ್ತಷ್ಟು
ಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ
. ಉದಾ : ಆಲ್ಜೀಮರನ ಕಾಹಿಲೆ, ಪಿಕ್‌ನ ಖಾಯಿಲೆ, ಹನ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಟನ್‌ನ
ುರುರೋಗ. ಆದರೆ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗನುಗುಣವಾಗಿ,
ಷಧ ಕೊಡಿಸಿ, ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಪಡದಂತೆ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ
ಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ,
ಂಕ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವಿಕೆ, ಫಿಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇತ್ತು
ಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೆ, ನಂತರ ರೋಗಿಯ
ದುಳಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಆತ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ
ಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆತನ ಪುನರ್ವಸತಿಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.
ನೆಯವರು ಆತನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿ ಬದುಕಿರುವ ತನಕ
ತನ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡಿ, ಆತನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನು
ಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಾದರೂ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ನಶಿಸಿ ಹೋಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಈ ಕೆಳ ಕಂಡ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

1. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ–ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಥವಾ ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಪದೇ ಪದೇ. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ, ರಸ್ತೆ ಸಂಚಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನೀವು ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಚಾಲಕರಾದರೆ, ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿರಿ.

3. ಮದ್ಯಪಾನ, ಮತ್ತಿತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

4. ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಕಾಹಿಲೆ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

5. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ, ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೀ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಮರೆವು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೧

ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ : ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ ಔಷಧಿ ?

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಕೇವಲ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲ. ರಿಸರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮೊದಲಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿತ ತರಬೇತಿಯೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ.

ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಅಥವಾ ನಂತರ ಕಾಹಿಲೆ, ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಂದು ಅಂಗ ಊನವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ನತದೃಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕತೆ ಾದ ಊಟ, ವಸತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳಿಗೂ ತೀವ್ರ ರ್ಧೆ ಸೆಣಸಾಟವಿರುವ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಲಿಷ್ಠ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಲಭ್ಯಗಳನ್ನೂ ದೋಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದುರ್ಬಲ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿ ಿವರು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರು ಬೇಡವೆಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಅಥವಾ ಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಜೀತ ಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನ್ಯಾಯ, ಶೋಷಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಂಪು, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಸಮುದಾಯ ಕೊನೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಡೆಯು ದೆ. ದುರ್ಬಲರ ಅಳಿವು, ಬಲಿಷ್ಟರ ಉಳಿವು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಲೋಚಿಸಬಲ್ಲ, ಉನ್ನತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಾನವ ಈ ನಿಯಮ ನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ. ಬಲಿಷ್ಟರಾದವರು ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಹೀನಾಯ ಮಾಡದೆ ಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದೆ, ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಧ್ಯವಿದೆ.

ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ತನ್ನನ್ನು ನಂಬಿದ ಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಶ್ರಿತರ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾ, ಸಮಾಜದ ತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವ ಚತುರತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು "ಬುದ್ಧಿ ಂತಿಕೆ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ರುವುದಿಲ್ಲ- ಕೆಲವರು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವರು ದಡ್ಡರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುಪಾಲು ಜನರ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಬುದ್ಧಿ ಮಾಪನ (ಐ. ಕ್ಯೂ) ೮೫ ರಿಂದ ೧೧೫) ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದನ್ನೇ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ಒಂದು ಕಾಹಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಶೇಷಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶವೂ ಸೇರಿ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಶೇಕಡಾ ೩ ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶವಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ಒಂದೇ ಸಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ; ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪು ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ತೀವ್ರ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರು : (ಐ. ಕ್ಯೂ. ೩೫ ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ) ಇವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ವಾಹನಗಳಂಥ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ತರಪೇತಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾತು ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ವಚ್ಛವಾರಲು ಬೇರೆಯವರ ನೆರವು ಬೇಕು. ಮನೆಯವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಇವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

೨. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯರು (ಐ. ಕ್ಯೂ. ೩೫ ರಿಂದ ೫೦) ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತು, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ತರಪೇತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾವೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿಯದೆ ನಿರುಪಯೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

೩. ಅಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದತ್ವದವರು : (ಐ. ಕ್ಯೂ. ೫೦ ರಿಂದ ೭೦) ನೋಡಲು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಒಂದನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ತಲೆ, ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಕೂದಲು, ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ, ಮೇಲಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಕೇಳಕ್ಕೋ ಇರುವ ಕಿವಿಗಳು. ಚಿಕ್ಕ ಓರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು, ದಪ್ಪ ನಾಲಗೆ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿವ ಬಾಯಿ,

ದಿಡ್ಡಿ ಹಲ್ಲುಗಳು, ದಪ್ಪ ಮೋಟಾದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು, ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದ, ಹೆಚು
ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು
ಬಿಡಬಹುದು.

ಬೆಳವಣಿಗೆ : ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ
ನವಾಗುವುದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ
ೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆರು
ಳಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ನಿಲ್ಲಲು, ತಪ್ಪು
ಹಾಕಲು, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತನಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ.
ನಿಧಾನವಾದರೆ, ಅಂದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲದೇ
ದರೆ, ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ವರ್ಷ
ರೂ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾದ ತುಂಟತನ,
, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹರಿದು, ಒಡೆದು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅತಿ
ಂವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಕಾರಣ

ಮಿದುಳಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗಿ, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದೇ ಬುದ್ಧಿ
ಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇದು ಕೆಲವು ಅಗೋಚರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗ
ುದು. ಅಥವಾ ಹಲವು ನಿವಾರಣೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಈ
ರಣೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧ
ನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಎ. ಜನನ ಪೂರ್ವ.

೧. ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು.

೨. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ
ವ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ದಡಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ವೈರಸ್ ಕಾಹಿಲೆಗಳು, ಫರಂಗಿ ರೋಗ,
ಣಕ್ಕೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ,
ಟ್ಟೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸುವಿಕೆ.

೩. ಗರ್ಭಿಣಿ ತಾಯಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ.

೪. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು
ರ್ಕ್ಷಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಿ. ಜನನ ಸಮಯ :

ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾದಾಗ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಜನನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಟ ಶುರುವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಿದುಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಅಂದರೆ ಏಳು ಅಥವಾ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಿ. ಜನನೋತ್ತರ :

ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಬರುವ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಮಿದುಳಿನ ಜ್ವರ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಬರಬಹುದು. ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಸಾಲದೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಗಳ ಕೊರತೆ, ಅತಿ ಶಿಕ್ಷೆ, ಉದಾಸೀನತೆ, ಉತ್ತೇಜನವಿಲ್ಲದ ಬರಡು ವಾತಾವರಣ ಕೂಡ ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಪೋಷಣೆ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ನುರಿತ ದಾದಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು. ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜಕ ಆರೋಗ್ಯ. ಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ ಇವೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಬರುವುದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೇ ?

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗು ಇದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಅಗೋಚರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಹೊಂದಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಇರುವ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಔಷಧವಿಲ್ಲ

ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಮಾಡುವಂತಹ ಔಷಧ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು

ಸುವ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ಳು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ, ಟಾನಿಕ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞನಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಜ್ಞನಿಗೆ, ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಏನೊಂದೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?

ತರಪೇತಿ

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತರಪೇತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ. ಮಗು ಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತರಪೇತಿ ಕೊಡುವುದೇ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ. ಸಹನೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ೂ ಕಲಿಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತೇಜನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನಿತ್ತರೆ ಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ನಡೆದಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀವಿ, ಆಡಿಸಿ, ಆಸರೆಕೊಟ್ಟು ು ನಡೆಸಬೇಕು. ಮಗು ತಾನೇ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು , ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ತಿಂಗಳು ಬಿಡದೆ, ಹಠಹಿಡಿದು ಕಲಿಸಿದರೆ, ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಕಕ್ಕಸು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾದ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಕಸಗುಡಿ , ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದು ಒಣಹಾಕುವುದು, ಮನೆ ಚೊಕ್ಕಟ ವುದು ಇತ್ಯಾದಿ; ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ನೀರು ತುಂಬುವುದು, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ನೀರುಣಿಸುವುದು, ಮನೆ ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಕು ಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹುಲ್ಲು ನೀರು ಕೊಡುವುದು, ನೈ ತೊಳೆಯುವುದು . ನಂತರ ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಓದಲು ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆಗೆ ಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸರಳವಾದ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಬೇಕು. ದನ, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿ ಮೇಯಿಸುವುದು, ವ್ಯವಸಾಯ ಅಥವಾ

ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮರಗೆಲಸ, ಬುಟ್ಟಿ ಹೆಣೆಯುವುದು, ಕುಂಬಾರಿಕೆ, ನೇಯ್ಗೆ, ಬೈಂಡಿಂಗ್, ಕಾಗದದ ಚೀಲ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಡುವ ಸಹಾಯಕನ ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ತರಪೇತಿ ಶಾಲೆಗಳು

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ; ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಈ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರಪೇತಿ ಕೊಡಬಲ್ಲಂತಹ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆಗಳೂ, ತರಪೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ನೀಡುವ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳೂ (ಶೆಲ್ಟರ್ಡ್ ವರ್ಕ್‌ಷಾಪ್ಸ್) ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ, ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಬೆರಳ ಮೇಲೆ ಎಣಿಸುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅವುಗಳ ಸೇವೆ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಬಹುಪಾಲು ಇರುವ ಸಣ್ಣ ಊರು, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ, ವಿವಿಧ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಆಸಕ್ತ ಜನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆದು, ಎಂತಹ ತರಪೇತಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಪೇತಿ ನೀಡಬಲ್ಲಂತಹ ವಿಶೇಷ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹಾಗೂ ತರಪೇತಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡಬಲ್ಲ ಆಶ್ರಯಧಾಮಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟದಂತೆ ನಿವಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳು—ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲೂ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ, ಪ್ರತಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನೂ ತೆರೆಯಬೇಕು. ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ (ತರಪೇತಿ ಪಡೆದ ಶಿಕ್ಷಕ ಮೊದಲಾದವರಿರಬೇಕು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಉದ್ಯೋಗ ತರಪೇತಿ ಕೊಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಇಂಥದೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನಾವು ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದೆವಾದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

೧೨

ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಿಂದಿನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿ, ಗುಣವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಇದು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮ' ರು ನಮ್ಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಶಿಕ್ಷೆ' ಎಂದುಕೊಂಡು ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಯಿಂದ, ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ದ, ಇಂದು ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ವಿದ್ದು, ಮನೋರೋಗಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ೋಬೇನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗ ಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಔಷಧ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಾರೀರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು. 2. ಮನೋ ತ್ಸೆಗಳು. 3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. 4. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ/ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ತ್ಸೆಗಳು.

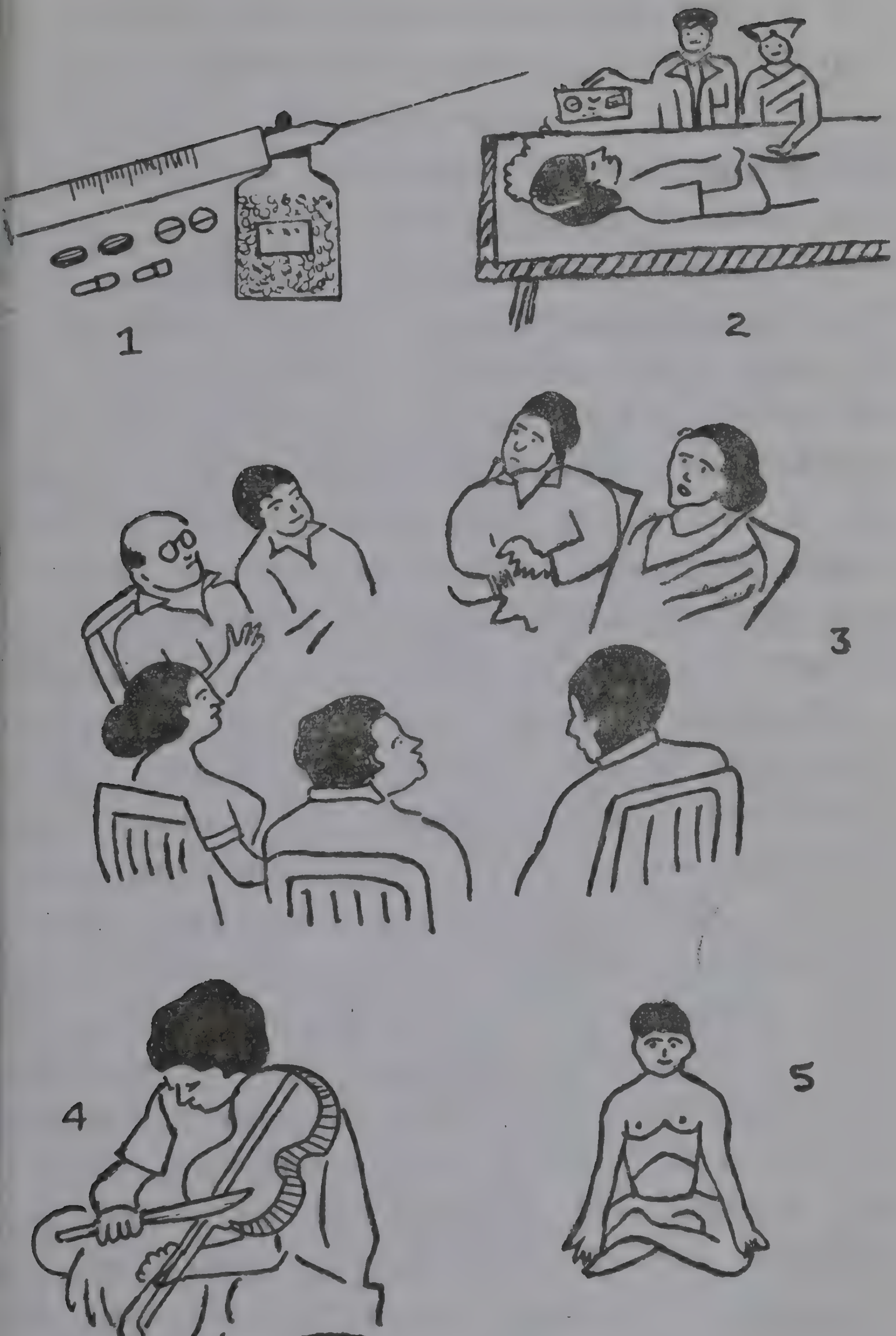
ಔಷಧ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಾರೀರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಔಷಧಗಳು : ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ೇಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆ, ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ಸು, ಸೂಜಿ ದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ-ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಿವೆ ತ್ರ 1). ಸಮಾಧಾನಕಾರಕ ಔಷಧಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಲಿಥಿಯಂ ಲವಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ,

ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸೂಜಿ ಮ
ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ (ಪುಟ 147 ನೋಡಿ)ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಬಿಗಿತ, ನಡುಕ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಅಥ
ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟ
ಈ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸ
ಯಂತೆ, ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿ

ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ
ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇಂದಿಗೂ ತೀವ್ರತರ ಒಳಜನ್ಯ ಖಿ
ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಕಾಹಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾ
ಕಾರಿ. ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಈ ಚಿ
ಮಿತವ್ಯಯಕಾರಿ. ಸುಮಾರು 90 ರಿಂದ 110 ವೋಲ್ಟ್ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು, ವಿ
ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡಿನ ಕಾಲ, ತಲೆಯೊ
ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಾಯಿಸುವ (ಚಿತ್ರ 2) ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿ
ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಸ
ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಲಿ, ಇತರರಿಗಾಗಲಿ
ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಬರಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ನಂತರ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಏಳುವಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಒಟ್ಟು ಐದಾರು ಬ
ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ, ಶಾಶ್ವತ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಈ ಚಿಕಿ
ಒಂದು ಅತಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮಿದುಳಿನ ಪೊರೆಗಳ ನಡುವೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಹೆಪ್ಪು ಕ
ಮಿದುಳನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅಥ
ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯ ಚಿ
ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ತಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪ
ಅಥವಾ ಕೀವನ್ನು ಅಥವಾ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ರೋ
ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದು
ಬಳ್ಳಿಯ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು, ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾ
ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿ. ಮಿ. ದ್ರ
ದೇಹದ ಇತರೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ರೋಗ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾ
ತ್ತವೆ. ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಡೆವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗ
ಗೀಳುಪೀಡೆ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಅಸ್ತ್ರವಾ



ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡುವ (ಸ್ಟೀರಿಯೋ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ) ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ನೈತಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ, ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಪರಿಸರದಿಂದ ಕಲಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು, ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪ್ರೌಢ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಈ ಘರ್ಷಣೆ, ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ, ಮನೋಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಮನೋಬೇನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ನೋವು, ನಿರಾಶೆ; ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದು ಕಾಡಿದರೆ, ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಕೊರತೆ, ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಕ್ಷಾಮ, ಜಗಳ–ಮನಸ್ತಾಪಗಳಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿರುವವರು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೋಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮನೋಬೇನೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಬೇನೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು, ಕಷ್ಟ ಎಂತಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು, ಬದಲಾಗಬೇಕು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕುಳಿತು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಸಾವಧಾನವಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ,

ಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿವೆಯೋ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾಗಿವೆಯೋ ಗಮನಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ದಲಾವಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ತಪ್ಪುಗಳಾಗದಂತೆ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮಗಳಿಗೆ ರೂಪು ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರೌಢ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನುವು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯವರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ರವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಸರೆ, ಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಃ ೇಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಆಸರೆ ಇತ್ತು, ಆತ ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಾಡಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುವುದೇ ನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಧಿ ೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಸಾರಿ 40 ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲದಂತೆ ಹಲವಾರು ಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಾಲ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಧೋರಣೆ ಮೇಲೆ ಹಲವು ವಿಧದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

i) ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ, ಮನೋ ಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜನಕ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡನ ಪ್ರಕಾರ ಆತಂಕವೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಲ್ಪ ುಟ್ಟಿದ ಮನೋಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಆತ ನ್ನದೇ ಆದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲಕ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ; 'ನಮ್ಮ ಮನ ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಿದ್ಯಮಾನಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆ ಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ, ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ, ಮುಜುಗರ ತರುವ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರು ಹಾಗೂ ಇತರರು ಒಪ್ಪದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಹಗೇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಒಳತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತೆ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರಲು ಸದಾ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ಬಂದೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವು ಮೊದಲ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಮೂಲಕ (ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆ), ಮಾನಸಿಕ ಭಯದ ಮೂಲಕ (ಅತಿ ಭಯ ಮನೋ

ಬೇನೆ), ವಿಚಿತ್ರ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬರುವುದರ ಮೂಲಕ (ಗೀಳುಪೀಡೆ) ಈ ಅಹಿತ ವಿಚಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮನೋಬೇನೆಯವರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಕಾಹಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಈ ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾನೆ'.

ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಮನೋಬೇನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ ಗಮನಿಸಿ, ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದ.

ii) ಆಸರೆಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಯತ್ನಿಸದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರಿಹರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಆಸರೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಆಸರೆಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಸಾಧ್ಯನಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮನೋಬೇನೆಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯ-ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಬಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯವರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವುದು.

iii) ನಡೆವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ನಡೆವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲಾ, ನಾವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಲಿತವು. ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಬಂದುವು, ಉದಾ : ಮಗು ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡು, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆದರಿ ಕಿರಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳೋಣ. ಈ ಅತಿಭಯ ಮನೋಬೇನೆ, ಮಗು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಲಿತ ಒಂದು ವರ್ತನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಜ್ಞರು. ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅದು ತೋರಿಸಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಕ್ಕೊಂದು ಪರಚಿರಬೇಕು. ಆಗ ಭಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ) ನಂತರ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಅದೇ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ, ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೆದರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತರಪೇತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಒಂದು ಸಾರಿ ಆತಂಕ ಪಡಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಕಲಿತುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಸದಾ ಆತಂಕವನ್ನು ತೋರಿಸ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ನಾನಾಬಗೆಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಆತಂಕ ಪಡದೆ, ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

iv) **ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಇದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಅದು ಬರಲು ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲಾ ಸಹಕರಿಸಿ, ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹೊಂದಾಣಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿ ಸುವುದು ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಿರುಳು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮನಸ್ತಾಪ, ಜಗಳ ನಡೆಯು ತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಸ್ಪರ ಟೀಕೆ, ದೂಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತೊಡಗಿದ್ದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ತರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರು ಬದಲಾಗದ ತನಕ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಮೂಡುವ ತನಕ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ದೂಷಣೆ ನಿಲ್ಲದ ತನಕ, ಆತನ ಕಾಹಿಲೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು, ತಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ (ಚಿತ್ರ-3) ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮೂಡಲು, ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿ ಸಲು, ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಕೊಟ್ಟು, ಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ ಬೇಗ ಮೂಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

v) **ಸಮೂಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಮನೋಬೇನೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲೆತು, ಕುಳಿತು, ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ನೆರವಿನಿಂದ ಪರಿ ಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮೂಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇರಿ, ನಲವತ್ತರಿಂದ ಅರವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನಗೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ತಾನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೆರವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಸ್ನೇಹಮಯವಲ್ಲದ, ಹಿಂಸೆ ತುಂಬಿದ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬರಡು ವಾತಾವರಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಕದಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನೇಹಮಯ, ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು, ಸುಖ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಗುರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ವೈಮನಗಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಟ್ಟು, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು, ಕಲಿಯಲು ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ಅದನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ, ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕನಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೈ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇವರು ಈ ಉದ್ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಬಹುದು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಆಸನಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಆಸನಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಶ್ರುತಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳಾದ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು , ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ. ಬಳಲಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನವಚೇತನವನ್ನು ತರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಕಲೆಗಳಿಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪ ಕೊಡಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮನೋಬೇನೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದು, ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹತೋಟಿಗೆ ರಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೋವು ನರಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿರುವವರು ಪಡೆಯುವಂತೆ ನಾವು ನೋಡಿ ಳ್ಳಬೇಕು.

—•—

೧೩

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಯಾಮ

ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದ ರಾಮೇಶ್ವರಿಗೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟು ಸಿಡಿಕು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅತ್ತೆ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಹರಿ ಹಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಪರಿಯೇ ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ, ಟಾನಿಕ್ ಕೊಡುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಕಾಣದೆ, ಅವಳ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಟಾನಿಕ್, ಇನ್‌ಜೆಕ್ಷನ್ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ರಾಮೇಶ್ವರಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಬದಲು ದಿನೇ ದಿನೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದ ಅವಳಿಗೆ ಬದುಕು ಭಾರವೆನಿಸಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸೀಸ ಟಿಕ್-20ಯನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಟ್ಟಳು. ಅದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ರಾಮೇಶ್ವರಿ ಅತ್ತಳು.

ಬೆಳೆದ ಬಗೆ

ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳಾಗಿ, ರಾಣಿಯಂತೆ ಬೆಳೆದ ರಾಮೇಶ್ವರಿ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಕಲಿತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಮೋಜು, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾ ಹಾಯಾಗಿರುವುದು ಎಂದೇ ಅವಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗೃಹಿಣಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಲು ಆಕೆಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಅತ್ತೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಒರಟು ಗಂಡ, ಸದಾ ಅಳುವ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು...ಜೀವನ ಅವಳ ಪಾಲಿಗೆ ನರಕವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಅತ್ತೆ, ಗಂಡ ಅವಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಅವಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಅತಿ ಮುದ್ದಿ

ದಾಗಿ ಮೊಂಡುತನ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡ ಹುಡುಗಿ, ಸೋಮಾರಿ, ಹಟಮಾರಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರದವಳು. ಹೀಗಾಗಿ ರಾಮೇಶ್ವರಿಗೆ ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟೀಕೆ, ತೆಗಳಿಕೆ ಾದಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತೇ ಹೊರತು, ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಹೊಗಳಿ ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಾಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಈ ನರಕಕ್ಕೆ ನೂಕಿದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ತೆ, ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಳ ಮೈಯಲ್ಲ ಉರಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಾ ವ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಮಾನ ಕ್ಲೇಶ, ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅವಳು ಜರ್ಝರಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

"ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಅವಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳು ಮ ಕಷ್ಟ. ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ಇರಲಿ, ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ೯" ರಾಮೇಶ್ವರಿಯ ಗಂಡ ನುಡಿದ.

"ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡೋಣ. ಆದರೆ ರಾಮೇಶ್ವರಿ ಒಬ್ಬಳನ್ನು ಅಲ್ಲ. ಅವಳ ತೆಗೆ ನೀವೆಲ್ಲ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತೆ" ವೈದ್ಯರು ಮುಗಳ್ನಕ್ಕರು.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಿರೋದು ನನ್ನ ಹೆಂಡತೀಗೆ....ನಾವು ಏಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಲ್ಲಿರಬೇಕು....?" ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡ ರಮೇಶ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

"ಹೌದು ರಮೇಶ್. ಕಾಹಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ದರೂ, ಕಾಹಿಲೆ ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ. ಈ ಕಾಹಿಲೆ ಬರಲು ನೀವೆ ೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅನನುಭವಿ ರಾಮೇಶ್ವರಿ ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಬಿದ ನೆರವು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಲಾ ತು. ಆಕೆಯ ಬೇಸರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸದೆ ಕೋಪದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದಿರಿ. ಆಕೆ ಸರಿಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಬೆಂಬಲ ಆಕೆಗೆ ಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಬೆಳೆದರೆ ಆಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬೇರೂರಿರುವ ಅಪ ಬಿಕೆ, ಅವಿಶ್ವಾಸ, ಅಪಾರ್ಥಗಳು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚೆ, ವಿಚಾರ ಮಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ನೀವೆಲ್ಲ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಟುಂಬ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ರಾಮೇಶ್ವರಿ ಬೇಗ ಗುಣ ಖಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ವೈದ್ಯರ ಆಣತಿಯಂತೆ ಅವರು ನಡೆದುಕೊಂಡರು. ಕುಟುಂಬ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಎರಡು ವಾರದ ನಂತರ ಗುಣಹೊಂದಿದ ರಾಮೇಶ್ವರಿಯೊಂದಿಗೆ

ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು. ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ, ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ತಿಂದ ಔಷಧಿಗಳು ಸಾಧಿಸದಿದ್ದುದನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲವೇ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿತ್ತು.

ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಬೆಳೆದಂತೆ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪಾತ್ರಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪದಗಳು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ. ಮನೆಯವರೇ ಮೊದಲ ಗುರುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಆಸರೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣ, ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸಹಾಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಬಂದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕುಟುಂಬ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಡುವಿನ ವೈಮನಸ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಭಾವ, ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಯರ ಜಗಳ, ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮನಸ್ತಾಪ, ಅಸಹಕಾರಗಳು, ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯರ ನಡುವಿನ ತೀವ್ರ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಏರುಪೇರಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಎಲ್ಲ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ದೈವದ ಶಾಪ ಅಥವಾ ಭೂತಪ್ರೇತಗಳ ಚೇಷ್ಟೆ ಎಂಬ ಶತ ಶತಮಾನಗಳ ನಂಬಿಕೆ ಹೋಗಿ (ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ) ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಪಾಟು ಅಥವಾ ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಈ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಲಗೊಂಡಿತು. ಮನಶ್ಯಾಸ್ತ್ರದ ದಿಗ್ಗಜ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ (ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ) ಮಾತನಾಡಿ, ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು, ಚರ್ಚಿಸುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ. ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವು ತಜ್ಞರು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮನೆಯವರೂ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವೂ, ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವೂ ಆಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಕುಟುಂಬದವರು ರೋಗಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ರೀತಿ ನೀತಿ, ನಿಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ, ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸರೆ, ನೆರವನ್ನಿತ್ತರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖನಾಗುವುದಷ್ಟೇ

ುತ್ತಿ ಕಾಹಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು ಕುಟುಂಬ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಾ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಚಲಿತಗೊಂಡು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಬಳಸತೊಡಗಿದರು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀಡುವ, ಕುಟುಂಬ ಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದವು. ಇಂದು ಕುಟುಂಬ ಮನೋ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿರುವುದ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗಗಳು (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ, ಕುಟುಂಬ ನೆ) ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ (ಮಗುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ) ಉಪಯೋಗಿ ತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚಿಯಲ್ಲವೇ ? ಕೆಮ್ಮು ೋ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೋ ಕಾಹಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಚಿಹ್ನೆ ಅಲ್ಲವೇ ? ೇ ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾದರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ; ಸೋಂಕು ಆದಾಗ ಬರಿಯ ಜ್ವರ ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸ್ಥವಾದಾಗ ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಕುಡಿದರೆ ಕಾಹಿಲೆ ವಾಸಿ ಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ

ುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಹಿಲೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾರಣರಾಗಿ ಾದಂತಹ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಥವಾ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆ ೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಜಕಾರ್ಯ , ಉಪಚಾರಿಕರು ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸಮ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ನಡೆ, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು, ಅವರ ಪರಸ್ಪರ ಭಾವನೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಅವರ ಕ್ರಿಯೆ- ಯೆಗಳು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿವರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮೂಹ ನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಹೇಗೆ ದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಾಹಿಲೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿ ಅವರೇ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸರಿಯಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಪಾರ್ಥ ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಸರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಇತರರು ಆತನಿಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಗೆ ತ ಅಸಮರ್ಪಕ ಅನಪೇಕ್ಷಣಿಯ ನಡೆ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ ವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ (ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರಲಿ (ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ), ಅದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಅಹಿ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

1. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ನಡವಳಿಕೆ ತೊಂದರೆಗಳು- ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ ಉದಾ : ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು, ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು, ಅ ತುಂಟತನ, ಹಟಮಾರಿತನ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿ ಕರಿಸುವುದು, ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ, ಅಪರಾಧ, ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಚೇಷ್ಟೆಗ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಭಯ, ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವು ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ನ ವಳಿಕೆ ತೊಂದರೆಗಳು - ಉದಾ : ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ಅವಿಧ ಯತೆ, ಬಂಡುಕೋರತನ, ಸಿಡುಕು, ಹಟಮಾರಿತನ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಮಾ ವಿರೋಧಿ ಹಾಗೂ ದುಷ್ಟ ನಡವಳಿಕೆ, ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಲೈಂಗಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಖಿನ್ನ (ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಯರ ಜಗಳ, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಡುವಿನ ವೈಮನಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ).

4. ಉನ್ಮಾದ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ).

5. ದುಃಖ, ನಷ್ಟ, ಸಾವು, ಆಘಾತ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಯಾವುದೇ ಘಟ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧ, ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲ ಇರುವ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ, ಆಪ್ತರು, ಇಷ್ಟರು–ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯವರ ಐಕ್ಯ

ನ ಒತ್ತಾಸೆಗಳಿಂದಲೇ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ತೆಗೆಯುವ, ಆರೋಗ್ಯ ಆನಂದ
ನ್ನು ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ
ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನ; ಅಮೃತ ಸೇಚನ.

೧೪

ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಗು' ಇದ್ದರೆ ಆ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸತ್ಪ್ರಜೆಯಾಗಲು ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನೆರವಾಗಬಯಸುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಮಕ್ಕಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಪತ್ತು. ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳದು. ಇಂದಿನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸಲಹೆ-ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಜನ್ಮತಾಳಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದೈವದತ್ತವಾದ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು; ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು–ಇದು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಗುರಿ.

ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ರೊಡನೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿದ ಆಡ್ಲರ್ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊದಲ ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರ 1921 ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಬಾಸ್ಟನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗಳಿಂದ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ, ಖಾಸಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿಂದ, ವಿವಿಧ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ನಿಯೋಜಿತರಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬಯಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣವಾಸಿಗಳ ಆರರಲ್ಲೊಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು. ಈ ಅಂದಾಜಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವರು,

ನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಮಕ್ಕಳು, ನಿದ್ರಾದೋಷವುಳ್ಳವರು, ನಡವಳಿಕೆ ದೋಷವುಳ್ಳ , ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮಕ್ಕಳು, ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ತನ್ನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿರ ದು. ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ – ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುದು ; ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವವರೇ ಕೇಂದ್ರ ಕಾರ್ಯ ಮಂಡಲಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ; ೋ ವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ; ವಿಶೇಷ ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ತಜ್ಞರಾದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಶರೀರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ವಾಗ್ದೋಷ ್ಸಕರು ಮುಂತಾದವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯಮಂಡಲಿ

ಮಗುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ಣ ಹೊಣೆ ಮನೋವೈದ್ಯರದು. ಮಗುವಿನ ದರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ರೋಗ ವಿಧಾನ ಮಾಡಿ, ಔಷಧ–ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡು ್ಲದೆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಸಂದರ್ಶನಗಳನ್ನೂ ಆಗಾಗ ುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು (Clinical psychologist) ಮಗು ಓದು ನ ಶಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರ್ಯಮಂಡಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಗ ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ ಕರು (Psychiatric social worker). ಇವರು ಮಗುವಿನ ೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ತಂದೆ ುಗಳಿಗೆ ತಿಳವಳಿಕೆ ಇತ್ತು, ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚು ್ಯೈನ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವನ್ನು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರ ಸಾಧಕ–ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ತಜ್ಞ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಶಾರೀರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ವಾಗ್ದೋಷ ್ಸಕರು ಮಗುವಿನ ತತ್ಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ ಮಗುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಿಂದ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ, ಾರ ಸೂಚಿಸುವುದೇ ಈ ಕೇಂದ್ರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ನಡವಳಿಕೆ ದೋಷಗಳು

ಎರಡು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರಾದೋಷ (ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ), ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವಿಕೆ, ಚಲನೆಯ ದೋಷ, ಎಳೆತ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಎರಡರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾದೋಷ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಹಾಸಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಜಡತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ವೈಮನಸ್ಯ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಉಗ್ರವಿಕೆ, ಮೂಕತನ, ಉದ್ವೇಗ, ಅವಿಧೇಯತೆ, ಭಯ–ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಕರೆತರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೊದಲೇ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೂ 'ಇನ್ನೂ ಮಗು ಚಿಕ್ಕದು, ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆ ಅವರಿಗೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು, ಅವಿಧೇಯತೆ, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವುದು, ಆಟದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಇತರರನ್ನು ಬಯ್ಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಚೇಷ್ಟೆ, ತುಂಟತನ, ಉನ್ಮಾದ, ತೋರಿಕೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಎಂಟರಿಂದ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಬಾಲಾಪರಾಧಗಳು, ಮನೋರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ತರುಣರಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಘಾತುಕತನ, ಕಳ್ಳತನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳು, ಕುಡಿತ ಇನ್ನಿತರ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನೆಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಅಭಾವ ಅಥವಾ ಅತಿರೇಕ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಅತಿಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ಅಸಡ್ಡೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಉತ್ಸಾಹ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಹೊರಲಾರದ ಹೊರೆ, ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ, ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಅಸೂಯೆ, ಕಿರುಕುಳ–ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿನ ನಡವಳಿಕೆ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ,

...ಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂದರ್ಶನಗಳು ...chotherapeutic meetings). ಎರಡನೆಯದು ಮಗುವಿನ ಆವರಣ ... ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ, ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ...ನೆಯದು ಮಗು ತಾನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದಿಂದ ತನ್ನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ...ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಟ (Play therapy) ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷ... ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕಾಹಿಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ... ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ! ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ...ದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಕರೆತರಲಾಯಿತು. 'ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುವುದಿಲ್ಲ, ಸಹಪಾಠಿ... ಬೈದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ದೂರು. ಹುಡುಗ... 'ನಿನಗೆ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ ಮೂರು ವರಗಳನ್ನಿತ್ತರೆ ಏನು ಬೇಡಿ...ತ್ತಿ? ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವನು 'ನನ್ನ ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮೇಷ್ಟ್ರ... ಸಾಯಿಸಿಬಿಡು ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರವಿತ್ತ! ... ತಂದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದು ಬಂದು ತಾಯಿಯನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ತಾಯಿ ...ಸಿಟ್ಟು-ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆದು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ...ಗ ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳಮೇಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸಹಜವಾಗಿ ...ಧ್ಯಾಯರು ಆತನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಂತರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆಲ್ಲ ... ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತ ಮೇಲೆ ಹುಡುಗ ಸರಿಹೋದ.

ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ 'ಕುಟುಂಬ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' (Family ...up therapy) ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಆರು ವರ್ಷದ ವಿಜಯಳನ್ನು 'ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹರಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಕಾಗದ... ಹರಿಯುತ್ತಾಳೆ, ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ಕೆಲವುಬಾರಿ ತಿಂದೂ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ' ...ದು ಅವಳ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಕರೆತಂದರು. ನೋಡಲು ಮುದ್ದಾದ ...ಗಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಕಾರಣ ಹೊರಬಿತ್ತು. ...ನೇ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಅವಳನ್ನು ಆಗಲೇ ತ್ರಿಭಾಷಾ ಪಂಡಿತೆ...ನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆತುರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆ, ಕಲಿಸುವ ಶಾಲೆಗೆ! ಅವಳ ... ಮಿದುಳಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ...ಕುವ ಯತ್ನ! ಬೇಸತ್ತ ವಿಜಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ...!

ಸುಜಾತ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗಿ. ಅಷ್ಟೇ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ. ... ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರದೂ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ವೃತ್ತಿ. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ·

ಆದರೆ ಮಗಳನ್ನು ಕಾನ್ವೆಂಟಿನಲ್ಲಿ ಓದಿಸುವ ಹುಚ್ಚು. 'ಅಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಕಲಿ
ಸ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಾನ್ವೆಂಟ್ ಉಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ ಒಂದು
ದಿನ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಸುಜಾತಳ ಕತ್ತಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದ ಹಾರಹಾ
ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಿದಳು. ಆದರೆ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡದ ಮತ್ತೊ
ಹುಡುಗಿಗೆ (ಅವಳು ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆಯವಳೆಂದು) ಕ್ಷಮೆ. ಅವಮಾನ, ತನಗಾ
ಪಕ್ಷಪಾತದಿಂದ ಅತ್ತ ಸುಜಾತಳಿಗೆ ತಾಯಿ ತಂದೆಯರಿಂದ ದೊರೆತದ್ದು ದೂಷ
ಮಾತ್ರ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಾನ್ವೆಂಟಿನ ಯಾವುದೋ ನಿಧಿಗೆ ಸುಜಾತ ಐದು ರೂಪಾಯಿ
ಕೊಟ್ಟಾಗ ಉಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿಯಿಂದ 'ನಿನಗೇನು ಧಾಡಿ ? ನಿನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ
ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಐದು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡಲು ನಾಚಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?
–ಎಂಬ ನಂಜಿನ ನುಡಿ. ಇಂಥ ಕಿರುಕುಳಗಳಿಂದ ಅವಳ ಪುಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು
ಮುದುಡಿತು. ಕಾನ್ವೆಂಟ್ ಬೇಡವೆಂದರೆ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿ
ಉನ್ಮಾದದ ಎಳೆತಗಳು (Hysterical convulsions) ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭ
ವಾಯಿತು. ಅವಳನ್ನು ಬೇರೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವಳ ಕಾಹಿಲೆ ಮಾಯ
ವಾಯಿತು.

ಅಕ್ಕರೆಯ ಕೊರತೆ

ರಮಾ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯಾದರೂ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೂತ್ರ
ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಾರಣ : ತಂದೆ ಇಲ್ಲದ ಅವಳು ತಾಯಿ
ಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು; ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ರಮಾ ಮತ್ತು
ಅವಳ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿನಾಕಾರಣ
ರಮಾಳನ್ನು ಬೈದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ. ಆ ಭಯದಿಂದ ರಮಾ
ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಶಾಲೆಯ ರಜಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ಅವಳು ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ 'ಸಮಸ್ಯೆ'ಯಾಗುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವುದ
ರಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ–
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯ
ಅದ್ವಿತೀಯ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. (ಮಾನ
ಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ; ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ; ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ
ಆಸ್ಪತ್ರೆ). ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಗು' ಒಂದಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಗು

ರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸತ್ಪ್ರಜೆಯಾಗಲು, ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಿಮಗೆ ಲಹೆ–ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೀಯಲು, ಉತ್ಸುಕವಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ.

———

೧೫

ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ - ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಸುದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತಳಹದಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಆರಂಭ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಆತನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಏನೂ ರೋಗ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರ ಭಾವನೆ. ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆರೋಗ್ಯವಂತ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಆತ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆತನ ಶರೀರ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದು, ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಚಿಂತೆ ವ್ಯಥೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಸತತವಾಗಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಜನರ ಪರಿಚಯ ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕದ ಆಹಾರ

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಶರೀರ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟದಲ್ಲೂ ಹೆದರದ ದಿಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಯಾದ ಶರೀರ ಉಳ್ಳಂಥ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾದ ಸಣಕಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯವನಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ದೃಢವಾದ ಶರೀರವಿದ್ದರೆ ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿ

ಟ್ಟಯಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ಒಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ
ಗೆ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸಿಮೆಂಟ್, ಸುಣ್ಣ ಬಣ್ಣ ಎಲ್ಲ ಬೇಕು. ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ
ಮಲು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ಜೀವಸತ್ವ, ಲವಣ ಲೋಹಗಳು
ು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ
ೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಿಷ್ಟ
ರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೆ, ಜೀವಸತ್ವ, ಲವಣಗಳು ಚೂರೇ
ರಾದರೇ ಸಾಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು
ಮಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಇದನ್ನೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ'
ು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು
್ಮ ಒಂದು ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

ಬರಿಯ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆ ?

ಹೇಗೆ ಸಾಕು ? ಮನೆಕಟ್ಟಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನುಗಳು ದೊರೆತರೆ,
ೆಯಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು
ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಂಡು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ
ು. ಅದು ಆಟಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಟವಾಡುವಾಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ
ಡುವಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ
ಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿ
ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಟವಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ.

* ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

* * ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲಾಸ
ತ್ಸಾಹಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟದಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಸರ,
ಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

* * * ಇತರರ ಸ್ನೇಹ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರೇ ಆಡುವ ಆಟ
ಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು, ಕುಣಿದು ಸಂತೋಷ
ುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆಟಗಳು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸ್ನೇಹಿ
, ವಿಶಾಲವಾದ ಜಾಗ, ಆಡುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ
ಸಿಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ ?

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ಕೊನೆಯ ಗಂಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನೇ ಕಾದಿದ್ದು
ನೆಗೆ ಓಡಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಸಂತೋಷಪಡುವ, ಸುಂದರವಾದ ಶರೀರ

ವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಸಣಕಲು ಕಡ್ಡಿಯಂತೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೆ ಎಮ್ಮೆಯಂತೆ ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ, ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜಗಳಗಂಟರಾಗಿ ಒಂಟಿತನದ ಬೇಜಾರಿಸಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದರೆ ಸಾಕೆ? ಇನ್ನೂ ಏನು ಬೇಕು ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಇವು ನಾವು ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇವೆ. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ಅವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈತೊಳೆಯದೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಊರೆಲ್ಲ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬಂದು ಕಾಲು ತೊಳೆಯದೇ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು, ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಮುಚ್ಚಿದ, ನೊಣಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಕೊಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹಳ ಕಾಲ ಅದು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಪಾಠ ಓದುವುದಕ್ಕೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸು ಮಾಡಿ ಪದವಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಾಲೆ ನಮಗೆ ಓದುಬರಹವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಬಾಳಬೇಕು, ಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಾವು ಜೀವನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮುಂದೆ ಎಂತಹ ಮನುಷ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಮಹತ್ವವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಯ ವಾತಾವರಣ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪೋಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದೆಹೋದರೆ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಅಡಚಣೆ ಬಂದು, ಇಡೀ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾಮಟ್ಟವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಾಲೆ

ೆ ಓದಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗದೆ, ತಮ್ಮ
ಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಸ್ತು
ಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಶಾಲೆಯೇ ಸರಿಯಾದ

ಮೇಲು ಕೀಳು ಬೇಡ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶ್ರೀಮಂತರಿದ್ದಾರೆ. ಬಡ
ಇದ್ದಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರದ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.
ಮ ಶಾಲೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ
ವ ಭೇದವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ನಾನು ಶ್ರೀಮಂತ, ಅವನು
ನ. ನಾನು ದೊಡ್ಡವನು, ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಅವನು ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದು
ತ್ತವೆ. ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ
ರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸುಖಪಡಲಿ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟ
ನೆ. ಒಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚು, ಒಬ್ಬರು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀವು ಬೆಳೆಸಿ
ಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಗಭೇದ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
ಮಂತ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು, ಅವರು ತಪ್ಪುಮಾಡಿ
ಶಿಕ್ಷಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಅವರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊಗಳುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.
ರ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಈ ಅನ್ಯಾಯದಿಂದ ಮುದುಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ
ವು ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲೂಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ—

ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ರವೀಂದ್ರನ ತಂದೆ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು: ಇಂಗ್ಲೀಷ್
ಷೆಯ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ರವೀಂದ್ರನನ್ನು ಅವನು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ
ಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಕಾನ್ವೆಂಟಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ಶಾಲೆಗೆ
ೋಗಲು ರವೀಂದ್ರನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ
ನ್ವೆಂಟಗೆ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆ ಕಾನ್ವೆಂಟನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಮಂದಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ
ಮಂತ ಮನೆಯವರು, ರವೀಂದ್ರನನ್ನು ಜೊತೆಯ ಹುಡುಗರು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಿ
. ತಮಾಷೆಮಾಡಿ ನಕ್ಕರು. ಜೊತೆಗೆ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್
ಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯ
ನುಭೂತಿ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಂದ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಆ ಶಾಲೆ ಬೇಡವೆಂದು
ನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವನ ಕಷ್ಟದ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ
ದೆ ಅವನನ್ನೇ ಬೈದರು. ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾದ ರವೀಂದ್ರನನ್ನು ಉನ್ಮಾದದ
ರ್ಛೆರೋಗ (Hysterical fits) ಬಾಧಿಸಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಶಿಶುಮಾರ್ಗ

ದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಆತನನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಪುನಃ ಸೇರಿಸಿದಾಗ, ರವೀಂದ್ರ ಮತ್ತೆ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದ.

ಸ್ನೇಹದ ಕೊರತೆ

ಸತೀಶನಿಗೆ 9 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. 3ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ, ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರಿಲ್ಲ. ಅವನ ಒಬ್ಬನೆ ಸ್ನೇಹಿತ, ರಾಮು. ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ರಾಮು ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದಿಂದ ತೀರಿಹೋದ. ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸತೀಶನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ದುಃಖ ಕಡಮೆ ಆದಾಗ, ಸತೀಶ್ ಹೊಸ ಗೆಳೆಯನಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸಿದ.

ಸತೀಶನ ತಂದೆ ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತ, ತನ್ನ ಹತ್ತಿರವೇ ಹಣ ಇರುವುದು ಎನ್ನುವ ಜಂಬ. ಹಳ್ಳಿಯ ಉಳಿದ ಜನಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹಿಗಾಗಿ ಯಾರೂ ಅವನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಚಿಕ್ಕಪರ ತನಕವೂ ಬಂತು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸತೀಶನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕುರ್ಚಿ. ಅವನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ, ಯಾವ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೂ ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸತೀಶನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಸೂಯೆ, ಸತೀಶನಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಂದೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಭಯ.

ರಾಮು ಸತ್ತನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಯಾರೂ ಗೆಳೆಯರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕೊರಗಿನಿಂದ ಸತೀಶ ಮಂಕಾಗಿಬಿಟ್ಟ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊರಟುಹೋಯಿತು. ಬೇರೆ ಹುಡುಗರು ಅವನನ್ನು ಆಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಡೆ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ಕೂಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ರಮೇಣ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೃಶನಾಗಿ ರೋಗಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿದ. ತಂದೆ ಔಷಧಿ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ. ಆಗಲೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಶಿಶುಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದರು. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಂದೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಯಾವ ಔಷಧಿಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸತೀಶ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹುಡುಗನಾದ.

ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು, ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾನಿಕರ.

ದೂರುವ ಚಟ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ದೂರುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ದಿನ ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಸಾಲಿನ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸದೆ 3ನೇ ಸಾಲಿನ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಥವಾ ನನ್ನನ್ನು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಏಟು ಕೊಟ್ಟು ಶಿಕ್ಷಿಸದೆ ಮೇಸ್ಟ್ರು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ತಡವಾಗಿ ಬಂದುದಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಈ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರನ್ನು ದೂಷಿಸಿ, ಈ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಶಾಲೆಯ ಮಧುರ ವಾತಾವರಣ ಹಾಳಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈಮನಸ್ಯ ಬೆಳೆದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ತಪ್ಪಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೂರುವ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಾವೇ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಮತ್ತು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ತಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಆಟದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಟವನ್ನಾಡುವ ಟೀಂನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ನಿಜವಾದ ಪ್ರತಿಭೆ, ಚತುರತೆ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಆಗದೆ, ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬಿಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಆಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ.

೩

ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

೧

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಬಸಿರು ಹೊತ್ತ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಾಡಿಕೊಂಡು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುವುದು ಜನಿಸಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ್ಯಯಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

'ತಾಯ್ತನ' ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸುಖಸಂತೋಷ ್ರಮಗಳ ರಸಬುಗ್ಗೆ. ಅವಳ ಹೆಣ್ತನ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಸಿತಗೊಂಡು ಅರಳಿ ಪರಿಮಳ ುವ ಹಂತ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಗತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅದು ತರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅನುಭವ, ಆನಂದಗಳನ್ನು ನೆನೆದು ುತ್ತಾಳೆ. ಇಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟು ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು; ಸೇರಿದ ಮನೆಯು ಬೆಳಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅವಳದು ಮುದ್ದುಮಗುವೊಂದು ಅವಳ ಲನ್ನು ತುಂಬಿದಾಗ ಪುಳಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅವಳ ಮೈಮನಗಳು. ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ಥಾನ ಮಾತೃಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿದ ಅವಳು ಪೂಜನೀಯಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮನುಷ್ಯನ ತಿರಲಿ, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಕೂಡ, ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ವಿಶೇಷ ಆಸ್ಥೆ ನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಬರಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಅತಿಥಿಗಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಡುತ್ತವೆ! ನಿದ್ದೆ-ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಮರಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತವೆ.

ತಾಯ್ತನದ ಮಮತೆ-ಮಮಕಾರಗಳು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಬೊಂಬೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಂಡು ಅಮ್ಮನಾಗಿ ಲಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಯಾರು ಕಂಡಿಲ್ಲ? ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನ ತುಂಬಿದ ಅವಳು ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ, ನೂತನ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ.

ಆತಂಕ – ಆಘಾತ

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಜರುಗುವ ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಲಿತವಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆ-ವಳಿಕೆಗಳು, ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಹಿತ ಅನುಭವಗಳು, ಚೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭವತಿ

ಯಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದ ಆತಂಕಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಬಸಿರಾ ಪ್ರಸೂತಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಗಂಧವಿಲ್ಲದ ಕಿಶೋರಿ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತಾನು ತಾಯಿ ಯಾಗಲಿರುವೆ ಎಂಬ ಸಂಭ್ರಮದ ನಡುವೆಯೂ 'ಮುಂದೆ ಏನಾಗುವುದೋ, ಹೆರಿಗೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗತಿ ಏನಾಗುವುದೋ, ಹೇಗಿರುವುದೋ,– ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಲಕುತ್ತವೆ.

ತನಗೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೊತ್ತು, ಹೆತ್ತು ಸಲಹುವ ಜವಾ ಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತೇ ಎಂದು ಅವಳು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸಹಾಯ – ಸಮಾಧಾನ ನುಡಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಕ್ಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕ್ಕಾಗಿ, ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಪರಿಚಯದ ಹಿರಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಆಸರೆಗಾಗಿ ತವಕಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆತಂಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ನೆರವು ದೊರೆಯದೆ ಹೋದರೆ, ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೆ ?

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯಾಗಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಾಗಲಿ ತೀರ ಅಪರೂಪ. ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿರೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ

ಜನನಪೂರ್ವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿವು :

1. ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆಗಳು. 2. ಬಯಕೆ ಅಥಾವಾ ಹೇಸಿಕೆ. 3. ಸ್ವತಃ ಪ್ರವರ್ತಿತ ಗರ್ಭಪಾತ. 4. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಂಜೇರುವಿಕೆ. 5. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ, ವಿಷಣ್ಣತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದುದರ ಮೊದಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಗ ಭಾವಗಳ ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರಕಟಣೆ. 'ಬಸಿರು ಬೇಡ' ಎನ್ನುವ ಸಾಂಕೇತಿಕ ನಿರಾಕರಣೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಮನದಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಉದ್ದೇಶದ ಜೊತೆಗೆ, ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ತೊಳಲಾಟಗಳೂ ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು.

ತ್ಯಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೆದರಿಕೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಅಂದ
ದೇನೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ, ಜೊತೆಗೂಡಿ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳ
ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಯೋಚನೆ
ು.

ಹೀಗಾಗಿ ಮಗುವೂ ಬೇಕು, ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಬಾರದು. 'ಅಕ್ಕಿಯ
ು ಆಸೆ, ನೆಂಟರ ಮೇಲೂ ಪ್ರೀತಿ' ಎನ್ನುವ ದ್ವಂದದಿಂದ ಉಂಟಾದ
ಿಕ ತೊಳಲಾಟವೇ ವಾಂತಿ - ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮನೋ
ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ

ಮೂವತ್ತೇಳು ವರ್ಷದ ಶಾರದಮ್ಮನಿಗೆ ಏಳು ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು.
ರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲವಾರು
ಗಳಿಗೆ ಹೋದಳು. ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾದವು. ನಾನಾ ಔಷಧಿಗಳಾದವು.
ಂ, ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ
ಸುಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ ವಿಷಯಗಳು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಮೂರನೇ
ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಆಕೆಗೆ ವಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮೊದಲೆರಡೂ
ಮಕ್ಕಳು, ಈ ಬಾರಿ ಗಂಡಾದರೆ ಚೆನ್ನು. ಆಗದಿದ್ದರೆ ?... ಛೇ, ಗರ್ಭ
ವುದೂ ಬೇಡ, ಈ ಕ್ಲೇಶವೂ ಬೇಡ ಎನಿಸಿತು, ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಆದದ್ದೂ
! ನಾಲ್ಕನೆ ಬಾರಿಯೂ ಇದೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಯಿತು. ಹಾಗೇ ಐದು,
ಏಳು ! ಐದನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ವಾಂತಿಯಾಗಲೂ
ಾಯಿತು. ಇದು ಸಾಲದಂತೆ ತನ್ನ ಗಂಡ ಸೂಳೆಯ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿ
ುದು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಆತ ಮನೆಗೆ ಹೊತ್ತಾಗಿ ಬಂದ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಆಕೆಗೆ
ಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸೂಕ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಬಯಕೆಗಳು. ಬಸುರಿಯರು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು, ಬೂದಿ ತಿನ್ನು
ಹುಳಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಹುಣಸೇಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು
ೂ ಗೊತ್ತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಚಪಲ
, ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಕಾತುರ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ
ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೇಸಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾಗಿ
ದು. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬರುವ
ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಗೆ, ಮಣ್ಣು ತಿಂದರೆ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಮಗು ಸಲೀಸಾಗಿ
ರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಸಹಜ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು

ಹೊರಗಿನ ಯಾವೊಂದು ಪ್ರಚೋದನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೂ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಪಕ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ, ಪರಾವಲಂಬನೆಯ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಉನ್ಮತ್ತ ನಡೆವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಹೆಚ್ಚು.

ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ಸುಶೀಲೆಗೆ ಆರನೇ ಬಾರಿಯೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿಂತೆಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿ ದ್ದಳು. "ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನನ್ನ ಗಂಡ ನನ್ನ ತಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬ ಆಸೆ. ಅವಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆತನ ಪ್ರೀತಿ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಆತ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದೆ ಪ್ಯೆ ಇಳಿದಾಗ, ಆತ ನಿಜಕ್ಕೂ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ. ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡ. ಅವಳ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಿಂತಲೂ, ಗರ್ಭಪಾತವಾದರೆ ತನಗೆ ಗಂಡನ ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿತು. ಸರಿ, ಸಾಲಾಗಿ ನಡೆಯಿತು ಗರ್ಭಪಾತದ ಮೆರವಣಿಗೆ.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ನಂಜುನೆತ್ತರು

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನಂಜುನೆತ್ತರು (toxemia) ನಿಜಕ್ಕೂ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್-ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಅನಂತರ ಎಳೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ತಜ್ಞ ಡಿಕ್‌ಮನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ನಂಜುನೆತ್ತರು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ಬ್ರೌನ್ 'ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಾಕು. ನಂಜುನೆತ್ತರಿನ ಸೊಲ್ಲು ಇರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೀಕೆಸ್ಪೀರ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ನಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥೆ' ಎಂದು ಬಸುರಿ

ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಿ ನಂಜುನೆತ್ತರಿನಲ್ಲಿ ್ತಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ

ಇವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಆಕೆಗೆ ಏನೋ ಬೇಸರ, ಖಿನ್ನತೆ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇತರರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಟೀಕೆಗಳಿಗೂ ಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾದದ್ದು. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಳಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಖಿನ್ನಳಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ು ಮಗುವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬೇಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಅವಿವಾಹಿತೆ ದ ಗರ್ಭವತಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿ ಹಿಡಿದರೆ ರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಶಾರೀರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ. ತನ ಇವೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲುವು.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹತಭಾಗ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೆ, ದುಡಿದು ತರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ಅನಾಥವಾದಾಗ ಳು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ತನ್ನ ಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತ ಅವಳಿಗೆ ಬರಲಿರುವ ಮಗು ತನ್ನ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿ ಅದನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ತಂದೆಯನ್ನು ತಿಂದುಕೊಂಡಿತು' ಎಂದು ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸು ಳೆ. ಈ ಕುಟುಂಬ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ದೋಣಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನುಂಡ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿದ ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಊನವಾದ, ಕುರೂಪಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಗರ್ಭಿಣಿಯ , ಸಾಲಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಕೂಸುಗಳನ್ನೇ ಹಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಹಳ ಲದ ನಂತರ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಸಿರಾದವಲ್ಲಿ, ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರಲ್ಲಿ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ರಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ, ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ದಾರಿ ಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಿಡಿದ ಗಂಡನ, ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರ, ನೆರೆಹೊರೆಯುವರ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸೋಣ.

ಗಂಡಿನ ಪಾತ್ರ

ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಪುರುಷನ ಪಾತ್ರ ನಂತರ ಬಹಳ ಕಡಮೆ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆತ ನನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಾಗಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಹೆಣ್ಣು ತೌರಿಗೆ ತೆರಳಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣುವುದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೇ. ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಈ ಕ್ಲಿಷ್ಟಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪತಿ ತನ್ನೊಡನಿದ್ದರೆ ಚೆಂದ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆತನ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಲು ತಾನು ಪಡುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟದ ಅರಿವು ಆತನಿಗೂ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತ ದೂರವಾದಾಗ ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಹೆಂಡಿರದು ಸಮಪಾಲಿದ್ದರೂ. ಸಂಕಟದ ಸಿಂಹಪಾಲು ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಎಂದು ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಕುದಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಮೋದಿಸಿದಾಗ ನಿರಾಶಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡಿನ ಪಾತ್ರ ಈಗ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಆತ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಈ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಜಡತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಕ್ರಿಯನಾಗಬೇಕು. ಆಕೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಯಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು, ಆಕೆಯ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವೀಯುವುದು. ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಕೆಯ ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಮನಾಗಿ' ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅವನ ಪಾಲಿನ ಕರ್ತವ್ಯ.

ನೂರಾನೆಯ ಬಲ

ಇನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಪತಿ ಇರಬೇಕೇ ? ಇರಬಹುದೇ ? ಛೀ, ಎಂತಹ ಮಾತಿದು, ಗಂಡಸಿಗೇಕೆ ಗೌರಿಯ ದುಃಖ ಎನ್ನುವಿರೇನೋ ! ಪತಿಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಇರುವುದು ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಬಹುದು. ತನ್ನ ಇನಿಯ, ತನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಂದಿಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬಂಶ ಅವಳಿಗೆ ನೂರಾನೆಯ ಬಲವನ್ನು ತರಬಲ್ಲುದು. ಪ್ರಸವವೇದನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿಯಾಳು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದಿಂದ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಮಧುರವಾಗುತ್ತದೆ.

‘ಈ ಗಂಡಸರ ವಿಷಯ ಬಿಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್. ನಾವು ಪ್ರಸವವೇದನೆಯನ್ನು ವಿಸುತ್ತಾ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಅವರು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮನೇಲಿರುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವೆಲ್ಲಾ ಗಂಡನ ಪಾಲು ; ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣಿನ ’ ಎಂದು ಹೆಣ್ಣು ಉದ್ಗರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರದಂತೆ ಗಂಡಂದಿರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ .

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆಯ ಪಾತ್ರ ಕೂಡ ಹಿರಿದಾದದ್ದು. ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಗುವ ಕಿಶೋರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸತೇ. ಅನುಭವಿಗಳಾದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಯರು ಅವಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವಳ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. “ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕಟ ೂ ಮುದ್ದುಮಗುವಿನ ತಾಯಾಗ್ತೀಯಾ” ಎಂದು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬೇಕು. ದೆ ಅವರೇ ಕಂಗಾಲಾದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಮ್ಮ. ಸಲೀಸಾಗಿ ಮೈ ಕಳೆಯಿತೆಂದರೆ ನಿನಗೆ ನ್ಮವಾದಂತೆ. ಅಪಾರ ನೋವು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಆ ದೇವರೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಡಬೇಕು” ಎಂದು ತಾಯಿ ಅತ್ತೆಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಗಿಯ ಗತಿ ಹೆದರಿಕೊಂಡವನ ಮೇಲೆ ಹಾವೆಸೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆದರಿ ಲಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತಾನು ಪಡಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೆನೆದು, ತಾನೇಕೆ ಗರ್ಭವತಿ ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನನ್ನು ಈ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ನೂಕಿದ ಪತಿಯ , ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ತಾಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ದ್ವೇಷ ತ್ರದು ತಪ್ಪು, ಪಾಪ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೆ ರಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು?

ಹಾಗೆಯೇ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಮುಖ್ಯ. ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಅವಳನ್ನು ಗೆಲುವಾಗಿಡ ನಂಜು ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿ, ಅವಳ ಕಲಕಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲಕಿ ಬ್ಬಿಸಬಾರದು.

ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯುವ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ನದಲ್ಲೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಅವಳಿಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅವಳ ನ್ನು ಅನುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆ–ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಪತಿ, ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ, ಸಂಪರ್ಕ

ವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತರಾಗಬೇಕು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅತಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು—ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವತಃ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಆಕೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಬರಲಿರುವ ಅತಿಥಿಯ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕೆ ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂದೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಭಯ ಆತಂಕಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಪ್ರಸೂತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನೋ ಕಂಡು, ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಜನನಪೂರ್ವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕಟ್ಟು-ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಯಮವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಅನುಮಾನವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಪತಿಯ, ತಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಪರಿಚಯದ ಹಿರಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನೀಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನಳಾಗಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ "ನಾನು ಈ ಪರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ" ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು ಎಂದರೆ "ಭಯ". ಈ ಭಯವೇ ಮುಂದೆ ಜರುಗುವ ಎಲ್ಲ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮನದಾಳದಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು.

ಯಾವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಸಿರು ಹೊತ್ತ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾಳೋ, ಆಕೆ ಯಾವೊಂದು ಅಹಿತ ಘಟನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಸುಖವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುದ್ದುಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೂ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆ ?

ಹೌದು, ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಡನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಸಂಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಿರುವ ಅಂಡಗಳಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಫಲವತ್ತಾದ ಅವಧಿ) ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ಬಗೆಯ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತಾವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯೂ ಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಲೆದಾಡಿ, ಎಲ್ಲ ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಒಳಗಾಗುವರು.

ಆದರೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಮಗುವನ್ನು ಹಡೆಯುವುದು, ತ್ತನ ಇವೆಲ್ಲ ಅಸಹನೀಯವಾದುವು. ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ಹೆರಿಗೆ ಯು ಭಯಂಕರ ಅನುಭವ. ಆಗ ತಾವು ಸಾಯಲೂಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ, ವಾ ತಮಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕುರೂಪಿಯಾಗಬಹುದು, ಅಂಗವಿಕಾರಗಳಿರ ದು ಎಂಬ ಸಂಶಯ, ತಮ್ಮಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಶರೀರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ನೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿ ಂಡ ಮೇಲೆ ತಾನು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪು, ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಿ ಸು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ಬಂಜೆಯಾಗಿಯೇ ಯಬಹುದು.

ಉದಾ : ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೌರಮ್ಮ ಮದುವೆಯಾಗಿ ೖದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದೆ, ಗಂಡಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಏನೂ ಐಬು ಇಲ್ಲದಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ದಳು. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಮಾಹಿತಿ ಇದು : ಮದುವೆಯಾದ ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಳು. ಆಕೆ ಆಗಿನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಿದ್ಯಾ ಸ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸದೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ನಂತರ ತಾನು ಣಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದ ಮಹಾಪಾಪಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದಳು. ದೇವರು ಈ ಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರ ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು.

ಅನಸೂಯಮ್ಮನಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲ, ಜೊತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ. ದದ ಮಗುವೊಂದು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವೂ ಮೊದಲಿನ ತಾದರೆ ಎಂಬ ಭಯ. ಈ ಭಯವೇ, ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಅಭೀಪ್ಸೆ ರೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಾಯಿಷಿ ಕೊಟ್ಟನಂತರ, ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಕೂಸನ್ನು ದಳು.

೨

ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

'ಕೇಳಿದಿರಾ ಸಾವಿತ್ರಮ್ಮನವರೇ, ಮೂಲೆ ಮನೆ ಗಿರಿಜಮ್ಮನವರ ಸೊಸೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯಂತೆ. ಉಟ್ಟಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮೈ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ, ಗಂಡನನ್ನು, ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳೋದು ಇಲ್ಲವೇ ನಗುವುದು ಮಾಡ್ತಾಳಂತೆ.'

'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪವೇ, ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾರೋ ನನಗೂ ಹೇಳಿದರು ಕಣ್ರೀ. ನಾನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀವೂ ಹಾಗೇ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ರೀ ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಅವಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಯ್ತು, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಅಂತ ಅವಳ ಅತ್ತೆಗೆ ಹೇಳಿದಳಲ್ರೀ.'

"ಹೌದ್ರೀ, ಹಸೀ ಮೈನ ಬಾಣಂತಿ, ಪಾಪ. ಮೊದಲ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಹೆಣ್ಣೇ. ಈ ಸಾರಿನಾದರೂ ಗಂಡು ಮಗು ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಬಹಳ ಆಸೆ ಪಡ್ತಾ ಇದ್ದಳು. ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈ ಬಾರೀನೂ ಹೆಣ್ಣಾಗಿಬಿಡಬೇಕೆ ? ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೆಣ್ಣು ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ಲೂನೇ, ಗೊಳೋ ಅಂತ ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟಳಂತೆ. ಅವಳ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆಗೂ ನಿರಾಸೆ ಆಯಿತು. ಆದರೂ 'ಆಯ್ತು, ದೇವರು ಕೊಟ್ಟದ್ದು, ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಇಷ್ಟೇ' ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಾದರಂತೆ. ಅವಳು ಮಾತ್ರ ಮಂಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಳು. ನಾನು ಹೋದಾಗಲೂ ಅಳೋಕೆ ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ನಾನು ಗದರಿದೆ "ನೀನು ಈ ರೀತಿ ಅಳ್ತಾ ಇರು. ನಂಜಾಗಿ ಹಸೀ ಮೈಗೆ ಸನ್ನಿ ಆದೀತು. ಆಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಎಲ್ಲರೂ ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತೆ" ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು 'ನಂಜಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಹೋದರೆ ತಾಪತ್ರಯವಿರೋದಿಲ್ಲ. ಸಾಲಾಗಿ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತು ಕುಳಿತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಂತಹ ದುರಾದೃಷ್ಟವಂತೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿದಳು. ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ಆಡ್ತಾ ಇದ್ದಾಳಂತೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಮಾತು. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚೋದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಊಟ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ, 'ಈ ಪೀಡೇನಾ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಡಿ. ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ನನ್ನದಲ್ಲ ಅದು' ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾಳಂತೆ. ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಕತ್ತು

ನುಕೋದರಲ್ಲಿದ್ದಳಂತೆ. ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಯಾಮಾರಿದ್ದರೆ ಮಗು ಗತಿ
ಾಗಿದು ಹೋಗ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಗ್ರಹ ಚೇಷ್ಟೆ. ಯಾವುದೋ ಅಲೆಮಾರಿ
ೕವದ ಕಾಟ ಅಂತ ಪೂಜೆ ಮಂತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಕಿಸಿದರಂತೆ. ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ.
ಮಾಡದೆ ಅವಳನ್ನು ಮೆಂಟಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಬಂದೆ, ಪಾಪ
ಹುಡುಗಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬಾರದಿತ್ತು."

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಎಂದರೇನು ?

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ
ುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. 'ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ'
ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ
ಳಿಕೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಿವೆ. ಆಹಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಣಂತಿ ಪಥ್ಯ
ಡದೆ, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ತಿಂದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು ಶೀತವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ,
ರೆಯುವರ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಅಲೆಮಾರಿ ದೆವ್ವ ಭೂತ
ಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸನ್ನಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ
ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೋಪೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕೋಪೋದ್ರೇಕ
ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಮಗು
ನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡಲೂಬಹುದು. ತಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವು
ಳಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಗೆ
ುವ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಏನು ? ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ?
ತ್ಸೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಆರು ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೀವ್ರ ತರಹದ
ನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ-ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು 'ಬಾಣಂತಿ ವಿಕಲತೆ-ಪ್ಯುರೆಪರಲ್
ೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಕಲತೆ
ರರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯಂತೆಯೇ
ತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
ಯ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಮಾತು, ನಡೆವಳಿಕೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ
ವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇರದಿದ್ದರೂ, ಮಾತಾಡಿದಂತೆ
ಗಳು ಕೇಳಿಸಬಹುದು. (ಶ್ರವಣ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆ) ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿ
ಳ್ಳಬಹುದು (ದೃಶ್ಯ ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆ). ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮುಂತಾದ
ಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಬಾಣಂತಿತನದ ವಿಕಲತೆ
ತ್ತ ವಿಕಲತೆ (ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ) ಯನ್ನು ಹೋಲಬಹುದು; ಮೇನಿಯಾ
ಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಹಿಲೆಯನ್ನು ಹೋಲಬಹುದು.

ಈ ವಿಕಲತೆ ಬರಲುಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅವರ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು, ಆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ, ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ನೋವು, ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದು ಬೇಡದ ಗರ್ಭವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆಗಮನ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಂತೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನ್ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ನೋವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬಾಣಂತಿತನದ ವಿಕಲತೆ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬರುವ ಜ್ವರ, ಸೋಂಕು, ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಿರ್ಗಳಿತ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾಹಿಲೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿಕಲತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಾಣಂತಿತನದ ವಿಕಲತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆಕೆಯ ನಡೆ ನುಡಿ ಪೂರ್ತಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು, ಮಗುವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಬಾಣಂತಿತನದ ವಿಕಲತೆ ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನಕಾರಕ ಮತ್ತು ವಿಕಲತೆ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು— ಮಾತ್ರೆ ಸೂಜಿಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಈ ವಿಕಲತೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾದೀತು. ಶಾರೀರಕ ಕಾಹಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕು. ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ (ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ, ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಅಗತ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ–ನೆರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಕಾಹಿಲೆ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಮದ್ದು, ಮಾಟದಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ಎಂದು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿ ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಅದು

ವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಯೂ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಬರಬಹುದು, ಬರದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ತುಸು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ದುರ್ಬಲಳಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಂಕುತನ, ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಆದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲವರ ಸ್ನೇಹ ಸಹಕಾರವೇ ದ್ದ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಂಕುತನ

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ನು ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅದು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ್ರಮಪಟ್ಟು ಸಂತೋಷಿಸಿದರೂ, ಮೂರನೇ ಎರಡು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಯ ನಂತರ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಂಕುತನ ಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂಕುತನದ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿವು : ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ತು ಅಳಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನೋ ಬೇಸರ, ದುಗುಡ, ಅರ್ಥ ದ ಆತಂಕ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಹಿಡಿದ ಗಂಡ, , ಮಾವ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಯಾರೇ ಆಗಲೀ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ುಕೊಂಡರೆ ಸಿಡುಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಾನು ಇವರಿಗೆ ಭಾರವೇನೋ, ನನ್ನನ್ನು ರೆ ಇವರಿಗೆ ಉದಾಸೀನ, ಅಸಡ್ಡೆ ಇರಬಹುದು' ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧಾನವಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣ ಹೆರಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಮಂಕುತನ ವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ಾರು ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಸಂಧಿಕಾಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ುಂಬಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ದಾಣಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಜೀವಿಯ ಆಗಮನ, ಸಂತೋಷ, ್ರಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ ; ಈ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ವರು ಅಂದರೆ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಮಕ್ಕಳು, ಇನ್ನಿತರರು ಎಷ್ಟರ

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಲುಗೊಂಡು, ಆಕೆಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ; ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡಿದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ದೊರೆತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ; ಹೆಂಗೆ ನಡೆತ ರೀತಿ ; ಹಿಂದಿನ ಹೆಂಗೆಗಳ ಅನುಭವ ; ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಹೇಗಿದೆ : ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ; ಯಾವುದಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬಂದಿದೆಯೇ ; ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ; ಪರಿಸರ (ಮನೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ)–ಇವೆಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ನಿಲುವು ಧೋರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಭಯ, ಉನ್ಮಾದ ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ?

ಆಕೆ, ಆಕೆಯ ಗಂಡ, ಮನೆಯ ಇತರರು, ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಬರಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಲುವು ತಳೆದರೆ, ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ; ಆರ್ಥಿಕ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು ಬೇಡವೆನಿಸಿದಾಗ ; ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಬೇಡದ ಅತಿಥಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತುಂಬು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ, ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಡೀ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಂಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ, ಆಕೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಗಂಡನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರೂ ನೀಡಬೇಕು.

ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ ಭಯವಿದ್ದರೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ , ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಮತೋಲನವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಕು.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆ ವ್ಯಥೆಯು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರವಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿ ಬೇಕು.

ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಯಲ್ಲಿ, ನುರಿತ ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳು ದಲ್ಲ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಆತಂಕ ಪಡಬಾರದು. ಸಲಹೆ, ನೆರವು ಪಡೆದು, ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡ ದು ತಿಳಿದು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿಗೆ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಡಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವಿವಾಹಿತ ಹುಡುಗಿ ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆಕೆಗೆ ನ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಡು, ಆತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಬಾಣಂತಿ ಮಾನಸಿಕ ಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಗಾಬರಿ ಪಡದೇ, ತಡಮಾಡದೇ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ : ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಹಕಾರ ಆಸರೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಪೂರ್ಣ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

೩

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ನಾಂದಿಯೇ ?

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು
ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೇಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಐದು ವರ್ಷ
ಗಳು ಮತ್ತು ನಲವತ್ತೈದರಿಂದ ಐವತ್ತರ ವರೆಗಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳು ಪರ್ವ
ಕಾಲಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆದು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಿ ಇರಿಸಿ ತಾಯ್ತ
ನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು
ಮುಗಿಸಿ ಇನ್ನು ತಾಯಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡುತ್ತದೆ ಅವಳ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ
ವಿನೂತನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತರುವ ಮೊದಲ ಪರ್ವ ಕಾಲವನ್ನು ಆಕೆ ಸಂಭ್ರಮ
ಸಡಗರಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರೆ ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಬೇಡದ ಅತಿಥಿಯಂತೆ ಸ್ವಾಗತಿಸ
ತ್ತಾಳೆ. 'ತಾನಿನ್ನು ಬರಡು ಮರವಾಗುತ್ತೇನೆ, ಸ್ತ್ರೀತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳು
ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತನ್ನ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಕಳವ
ಸುತ್ತಾಳೆ. ಭಯ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಲ್ಲದ ಅನುಮಾನ, ಸಂದೇಹಗಳು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿ
ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಅವಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮೂಲ
ಕಾರಣ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ಸಹಜ ಹಂತ. ಸುಮಾರು
ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾಲದ ನಂತರ, ತಾಯ್ತನದ ಕಷ್ಟ-
ಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಕೊಡುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ.
ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮ. ಆದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ
ಜೀವನವನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯಾಗಲೀ, ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೇ
ಆಗಲಿ ಊನ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ನಾಂದಿಯಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸು

ಇದು ಒಂದು ಜನಾಂಗದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಶೀತವಲಯಕ್ಕಿಂತ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಬೇಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸರಾಸರಿ ವಯೋಮಾನ 45 ರಿಂದ 50. ಕೆಲವು ಗಳಲ್ಲಿ ಆನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸರಾಸರಿ ವಯೋಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ಗೆಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Radio py) ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಬೇಗನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಸ ನಂತರವೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಸೂಚಿ. ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿಗೂ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ, ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಿಧಾನ

ಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಿರತವಾಗಿ ದುಡಿದ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ರಮೇಣ ಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುವ ಚೋದನಿಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅಶಕ್ತವಾದಾಗ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಹೀನವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹೋಗಿ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಲದ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಆರು, ಏಳು, ಎಂಟು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಸಲು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಹೋಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು ಕ್ರಶವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ, ರಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವುದ ರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಾನದದಲ್ಲಿಡುವ ಲಿಗಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನ ರ್ಭಕೋಶವು ಹೊರ ಬರುವ (Prolaps) ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಸ್ತನಗಳು ಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮೊಲೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ, ಜಘನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಾಗಿ ಶರೀರ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚೋದನಿಕಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಏರು

ಪೇರಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ. ಮೊದಲನೆಯದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಎರಡನೆಯ
ಅನಾವಶ್ಯಕ ಸ್ವಯಂಕೃತಾಪರಾಧ !

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನ
ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹು ಕಡಿಮೆ. ಮನವರಿತು ನಡೆವ ಪತಿ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮಕ್ಕ
ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಮುದ್ದಾದ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ತಾಯ್ತನವ
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಂತು, ಅವಳ ದುಃಖವನ್ನು ಕಡಿ
ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮದುವೆಯಾಗದವರಲ್ಲಿ, ಗಂಡನಿದ್ದೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದವ
ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ, ಪ್ರೀತಿಸದ ಗಂಡ, ಉಡಾಳ ಮಕ್ಕ
ಆರ್ಥಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಕಂಗಾಲಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ
ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ. ತಾಯ್ತನದ ಸವಿಯನ್ನು ಕಾಣದ ಅಥವಾ ಹೆತ್ತ ಕೂಸು
ಕಣ್ಮುಂದೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಇದು ತಾ
ವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಅವರ
ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಭರವಸೆಗಳು ಧೂಳೀಪಟವಾಗಿ ನಿರಾಶೆಯ ಕಂದರಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾ
ತಮಗಿನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಟು ಸತ್ಯ ಅವರನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತ
ಈ ಅದೃಷ್ಟಹೀನ ಮಹಿಳೆಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ತೊಡಗುವುದೂ ಅಸಂಭವವಲ್ಲ.

ಈ ವಿಷಾದನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಾವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾ
ದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ (Pseudocyesis). ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ
ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗುವುದನ್ನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾ
ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳಾದ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ
'ನೀನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದರೆ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆ
ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಾರೆ. ದುಃಖದ ಕಟ್ಟೆ ಒಡೆ
ತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ನಾಶ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಹಸಿರುದೀಪ, ದಾಂ
ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಚಂದ್ರ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ. ಸ್ತ್ರ
ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೈ ಹಿಡಿದ ಪತಿ ದೂರವಾಗುತ್ತಾ
ತಾನಿನ್ನು ಬಾಡಿಹೋದ ಹೂವು ; ಕಸವಾಗುವವಳು ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ, ಜೊತೆ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳು ಆಮೋದ ಪ್ರಮೋ
ಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದಾಗ, ಪತಿ ಕ್ಲಬ್ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹೊರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನನಾ
ಈಕೆಯದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹ ! ಈ ಒಂಟಿ
ಮಾನಸಿಕ ಆಂದೋಲನಗಳಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿ.

ಪರಿಹಾರ

: ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮೂವತ್ತು ಕಾಲ ಸಂಸಾರ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೀವು ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು ಗ ಬೇಕೆ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ತೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಖಂಡಿತ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸಿ ದ್ದರು.

ುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಣಗಳು.

. ಬಿಸಿ ಪ್ರವಾಹಗಳು (Hot flushes) ಒಮ್ಮೊಂದೊಮ್ಮೆಗೆ ಮೈ ಎಲ್ಲ ಗುತ್ತದೆ. ಮೈ ಮುಖಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆವರ ಹನಿಗಳು ಸಾಲು ವೆ. ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮೈ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲ ಬಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಳಾಗುತ್ತದೆ.

. **ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ**

. **ತಲೆ ನೋವು, ತಲೆಭಾರ.**

. **ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು.**

. **ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ.**

. **ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಷಣ್ಣತೆ (Depression), ಮರೆವು, ಶೀಘ್ರಕೋಪ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಷ್ಟ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಗಳ ತಾಕಲಾಟ, ಏಕಾಕಿತನ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು.**

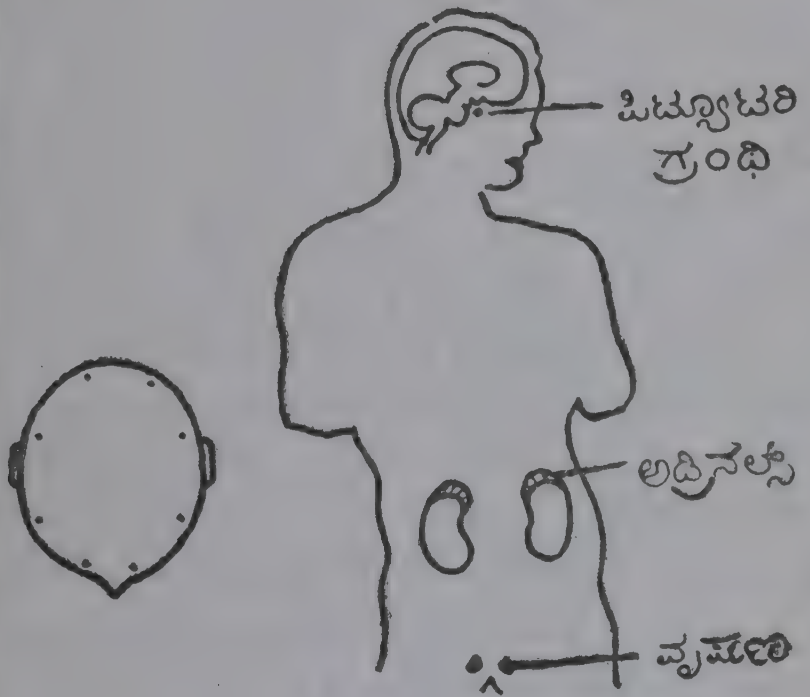
೪

ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು

ಕಾಮ, ಮನುಷ್ಯನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದ ಮೂಲಭೂತ
ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ತನ್ನ ಸಂತತಿ ಅಳಿಯದೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾ
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕೀಲಿ
ಯಾವುದೇ ವರ್ಗದ ಮರಿ ಬೆಳೆದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದಾಗ ಕಾ
ಅದನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಆಯ್ದು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿ
ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಹಿಮ ಬಿದ್ದಾಗ, ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಮರೆಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಿಮ
ತುಂಬಿ ಮರೆಯುವಂತೆ, ಕಾಮ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಮರೆಯಾಗುತ್ತ
ಅದಕ್ಕೆ ಅಡೆ–ತಡೆಗಳಿಲ್ಲ. ಕಾಲ, ಸ್ಥಳ, ಇತರರು ಇನ್ನಿತರ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳ ಜೊ
ಹಸಿವು ನಿದ್ರೆಯಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೂ ಗೌಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತ
ಕಾಮಪೀಡಿತ ಜೀವಿ, ಕಾಮ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮರೆಯುತ್ತ
ಆ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಎಂತಹ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸ
ಅಂಜುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹ
ಜೀವಿಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಉಳಿವು ಅಳಿವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವ
ಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಕಾಸವಾದಂತೆಲ್ಲ, ಬದುಕಿನ ಇನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟ
ಯಂತೆ, ಕಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇ
ಕೆಳವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಾಟ, ಸಿಕ್ಕಾಗ ಊ
ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಮೇಲ್ವರ್
ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಶೇಖರಣೆ, ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಊಟ, ಒಂ
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ, ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿ ಮರಿ
ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಬದುಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೇ
ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಿದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು
ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಲವಾರು ನಿಯಮ, ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ
ರೂಪ, ಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ಆಸೆಗೆ, ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಕ್ಕೆ ಅಂಕು
ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳ ಆವರಣದೊಳಗೇ, ಎಲ್ಲ

ಪಡೆದು, ಸಂಯಮದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
ಕೆಳವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಡೆದು ಹೋಗುವ ...ಯೆ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಚಾತುರ್ಯದ ...ವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕಲಿತು, ಸಾಧಿಸಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾ ...ಒಂದು ಕಲೆ, ಕೌಶಲವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.



...ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಜೀವ ತಳೆದ ಭ್ರೂಣ ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ ಎಂಬುದು ಲೈಂಗಿಕ ...ದಂಡಗಳ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ...ಲೈಂಗಿಕ ಬಣ್ಣದಂಡ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ X ... Y ಲೈಂಗಿಕ ಬಣ್ಣದಂಡವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಯೋಗವಾದಾಗ, ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯ ...ನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು, ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ... ಒಳ ಸೇರಿ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. Y ಬಣ್ಣದಂಡದ ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡಾಣುವಿ ...ಗೆ ಸೇರಿ XY ಆದಾಗ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡಾಗುತ್ತದೆ. X ಬಣ್ಣ ... ವೀರ್ಯಾಣು ಸೇರಿ XX ಆದಾಗ, ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ... ಬಣ್ಣ ದಂಡಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ರೀತಿಯಿಂದ, ಮಗು ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ ... ನಿರ್ಧಾರವಾದ ಮೇಲೆ, ಗಂಡು ಮಗುವಾದರೆ ಗಂಡು ಜನನಾಂಗಗಳೂ, ... ಮಗುವಾದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಜನನಾಂಗಗಳೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತತ್ಸಂಬಂಧ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದನಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡು ...ನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಚೋದನಿಕೆಗೆ 'ಗಂಡುಜನಕ' ವೆಂದೂ, ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು

ರೂಪಿಸುವ ಚೋದಸಿಕೆಗೆ 'ಬೆದಜನಕ' ವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಗಂಡಾಗಲೀ ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ಎರಡೂ ಚೋದಸಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಾಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಚೋದಸಿಕೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಜನಕವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆದೆ ಜನಕವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಈ ಚೋದಸಿಕೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೃಷಣವೂ ಗಂಡು ಜನಕವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೋದಸಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ, ಎತ್ತರದ ನಿಲವು, ಹುರಿಯಾದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು, ಗಡಸು ಧ್ವನಿ, ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಂಡುತನದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿ, ದೇಹ ಅಂಕು ಡೊಂಕಾಗಿ, ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತಾನೋ-ತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಆಸಕ್ತಿ, ಆಸೆ ಅಂಕುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಕೀಲಿಕೈ ಇರುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೋಪ, ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಡದೆ, ಶಿಖಂಡಿತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಾಂಧವ್ಯ, ಮನೋರಂಜನೆ

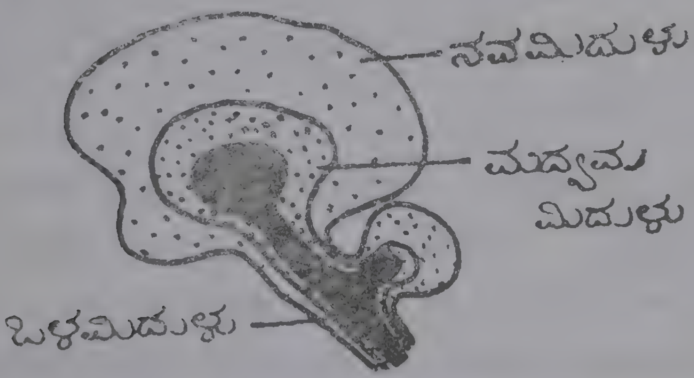
ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯೇ ಕಾಮ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲೋದ್ದೇಶ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಮಾನ ಇಡೀ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಮರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿ, ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಆಸರೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಈ ಬಾಂಧವ್ಯವೇ ಅಡಿಪಾಯ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯ ಈ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನೂ ಕಾಮ ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಮೂರನೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು, ಮಹತ್ವವನ್ನು ಜನ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಮ ಉತ್ತಮ ಮನರಂಜನೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಸೆದು, ಎರಡು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮನರಂಜನೆಗೋಸ್ಕರ ನಡೆಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸುಖ

ತೋಷವನ್ನು, ಮನೋರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಂದಿನ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸು ತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರ

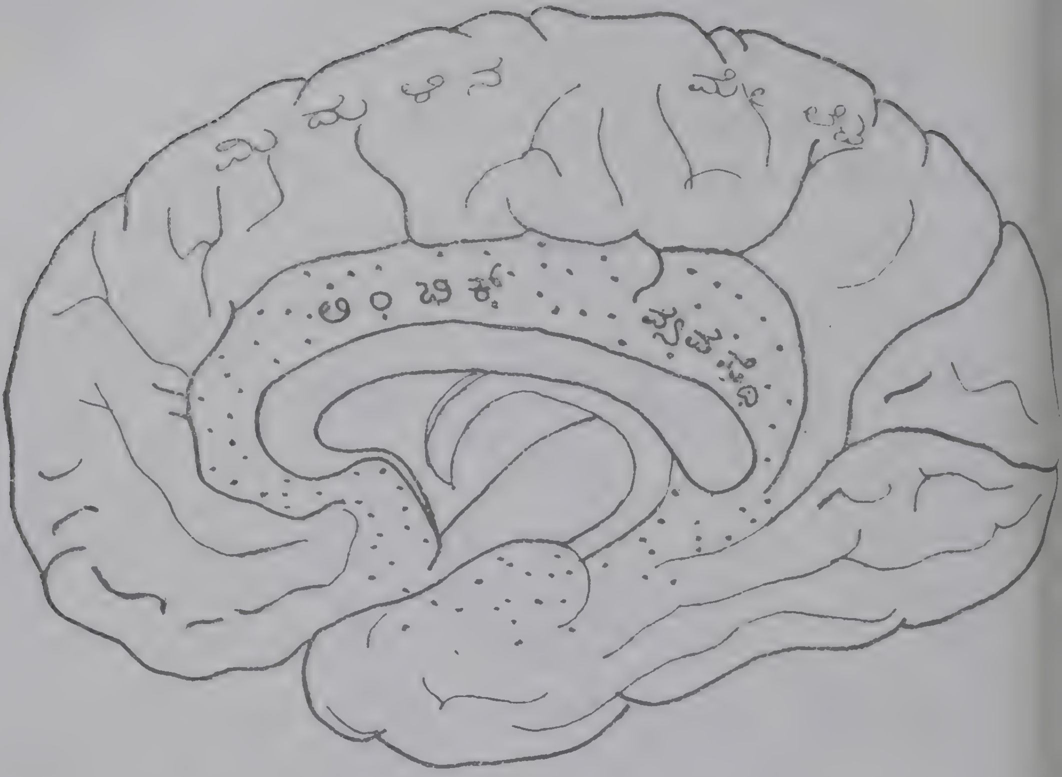
ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನರಮಂಡಲದ ಕೇಂದ್ರವೇ ಮಳು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನವೂ ಮಿದುಳೇ. ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಲಿ, ಏನೇ ೀಚಿಸಲಿ, ಏನೇ ಅನುಭವಿಸಲೀ, ಎಲ್ಲವೂ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೇ. ಇತರ ಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಕಾಸದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ್ರಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಗ ಏನೇನು ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗತೊಡಗಿದೆ.

ಮಿದುಳನ್ನು ಅದು ವಿಕಾಶಗೊಂಡ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಗಮನ ಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.



೧. ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ಒಳಭಾಗ : ಇದು ಜೀವಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರ್ಯ ಂದ ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿ ತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದರೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಣಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ನಡುಭಾಗ : (ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ)–ಜೀವಿಯ ಎಲ್ಲ ಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಭಾಗ. ಕೆಳವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗೆ ಶ್ಯಕವಾದ ಹೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೋಪ ಭಾವನೆಗಳು, ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗಳು ಈ ಗದ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ,



ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ, ಬೆಕ್ಕು ಕೆರಳು ವುದು, ಆದರ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಮಿಗ್ಡಲಾ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣಿ ಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವುದು, ಅಗಿಯುವುದು, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಬದುಕಲು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಹೋರಾಡಬೇಕಾದಂತಹ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳವರೇ ಬದುಕಬಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಮೊದಲು ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಪ, ಆಕ್ರೋಶ, ಆಕ್ರಮಣ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಏಕಕಾಲಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇದನ್ನು 'ಬಾಯಿ-ಜನ ನಾಂಗದ ನಡೆವಳಿಕೆ' (ಓರೋ-ಜೆನೈಟಲ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಕೋತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ಅಂಶ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅಥವಾ ಕಾಮಕೇಳಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗಲೂ, ಅವು ತಮ್ಮ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಮಾಡುತ್ತವೆ.

ೃಗಿನಿಯ ಪುರಾತನ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನರೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ನಾಂಗವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಾಡ್ಜುಸೆಕ್ ವರದಿಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಮಕೇಳಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತ್ತಿಡುವುದು, ಕಚ್ಚುವುದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನೆಕ್ಕುವುದು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಷ್ಟು ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಈ ಓರೋಜೆನೈಟಲ್ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಬಹುದು.

ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಪ್ರೀತಿ, ಲಜ್ಜೆ, ಉದ್ರೇಕ, ಸಂತೋಷ, ಭ್ರಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬಿಕ್ ವಸ್ಥೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ.

3. ನವ ಹಾಗೂ ಹೊರಮಿದುಳು : ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಈ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಲು ಕಾರಣ, ಆತನ ವಿಕಾಸಗೊಂಡ ದುಳಿನ ಮೆಲ್ಮೈ. ಮಿದುಳಿನ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಮಮ ಇತರ ಚಾತುರ್ಯಗಳು ಹೊರ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳುತ್ತಾ, ನಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡ ನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚತುರತೆಗಳು ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ನಮಗೆ ಬರುವುದು ಈ ಗದ ಮಿದುಳಿನಿಂದ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಗರಿಕೆದರಿ ರ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಣಿಯಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪಾಲಿಸಲು ಕ್ತಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮನೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಕಿ, ನೈತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳೊಳಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಸಂತೋಷಪಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನವ ಮಿದುಳು ಕ್ತಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನವಮಿದುಳು ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ, ಪ್ರಕಟನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಏರು ಪೇರಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಲ್ಮೈ, ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ (ಉದಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನಶಿಸುವ ರೋಗಗಳು ್ಯಾದಿ) ಹಾಳಾದಾಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾವರ್ತನೆ ಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಸಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಲೂವರ್ ಬ್ಯೂಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ : ಮಿದುಳಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಕಪಾಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಮಿತವಾದ, ಅತಿ ಹಾಗೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರ್ಲಜ್ಜನಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಅಥವಾ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೂ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಉದ್ಯುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕ್ಲೂವರ್ ಬ್ಯೂಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಮೇಲೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೇನೂ ಅವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೊಬ್ಬ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಯಲಾರರು.

ಮಿದುಳಿನ/ಮನಸ್ಸಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕಾಮುಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ (ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ–ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ) ಯಲ್ಲಿ ಮತಿ ಭ್ರಮಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಜೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡದಿರಬಹುದು ; ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹುಟ್ಟದಿರಬಹುದು ; ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ; ವಿಕೃತ ಕಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಆತಂಕ ಮನೋಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಉನ್ಮಾದ ಮನೋಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಇತರರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೂ ತಾನು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ, ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ, ಅತಿ ಅಥವಾ ಅಸಹಜವಾದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೂ, ಕಾಮುಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಮತೋಲನ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹಜ ಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಮಿದುಳಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಆಸೆ ಮೂಡುವುದು, 2. ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ 4. ಲೈಗಿಕಾನಂದ, ತೃಪ್ತಿ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 1. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು 3. ಲೈಂಗಿಕಾನಂದ. ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ತಗಳಿವೆ.

ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಆಸೆ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದನಿಕೆ, ಕ್ತಿ ನೋಡಿ, ಕೇಳಿ ಕಲಿತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ೂಡುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಮಾನವಾದ, ನರಮಂಡಲದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ಆಸೆಯ ತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನೇರಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನರಮಂಡಲ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ, ಬಂಧಪಟ್ಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ವಗೊಂಡು ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಶರೀರ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ, ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ದಿರಿ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕಾನಂದ, ತೃಪ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾದದ್ದು. ು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಸಂವೇದನಾ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ, ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ರಿಯೆ

ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ, ತತ್ಸಂಬಂಧವಾದ ವನೆ, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಜನನಾಂಗಗಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಗೊಂಡು, ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ, ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವ ಇಡೀ ಕ್ರಿಯೆ ನರ ಂಡಲದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಯೋಜಿತ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇಡೀ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಡೆದು, ಪೂರ್ಣ ನಂದ, ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ, ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕ ಬಂದರೂ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೊರಕ ಕಾದ ಆನಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನನುಭವಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭ

ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ಸುಖ, ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭ್ರಮನಿರಸನವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಆದ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ, ಕೃತಕ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಗಾಬರಿ ಪಡದೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ, ಮರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಚೋದನಿಕೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಸ್ವಯಂ ಆದೇಶದಂತೆ, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಂಕಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಾಬರಿ, ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುವುದು, ಈ ಗಾಬರಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಒಂದು ವರ್ತುಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ, ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅದಕ್ಕೆ ಆದ ಪೆಟ್ಟು, ಹಾನಿಯಿಂದ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

೫

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆಗಳಂತೆ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಸೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ, ನುಡಿ, ರೀತಿ, ನೀತಿಗಳನ್ನು ಬೇಕೆಂದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದೆ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಶರೀರದ ಈ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮುಕ್ತತೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮರಿಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತಿ ಜಟಿಲ, ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ತೆರೆ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಗೌಪ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಅನೇಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು-ಧರ್ಮ, ಸಮಾಜ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಕಾನೂನು ಹೀಗೆ ಶರೀರದ ಕಾಮನೆಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಡಿವಾಣಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತೆರನಿರುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದು, ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಥವಾ ಅತೃಪ್ತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಸಂತೋಷ, ಕೊರಗು, ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗದೆ, ಹೇಳದೇ ಇರಲಾಗದೇ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆ, ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ

ಕುಸಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಸಹಾಯಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಭಯದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ತೋಚದೆ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

1. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಶಕ್ತಿ.
2. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ನಿರಾಶಕ್ತಿ.
3. ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಆದರೆ,

   i) ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

   ii) ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದರೂ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗದಿರುವುದು.

   iii) ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ

ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ ಇವೆರಡರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯ ನೆರವು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಸೂಕ್ತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಗುರಿಮುಟ್ಟಿದನೆ ಮಾತ್ರ ಸುಖ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಫಲತೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಹಲವು ಹಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ, ಆತಂಕಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಷಂಡತನ ತಮ್ಮನ್ನು ಏಕೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ನಾಚಿಕೆ ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ ಬಯಲಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಹೆದರಿ ಹಕೀಮರ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೆಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಬರಹದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರ, ನೇಟಿ ಔಷಧ ಕೊಡಬಲ್ಲೆವೆಂದು ದುಡ್ಡು ಕೀಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ತೆತ್ತು, ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಬಹು ಪಾಲು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶ ಎಂದು ಅರಿತಿರಿ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಾರೀರಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಾರೀರಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

1. ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ, ಯಾವುದೇ ನರಳಿಸುವ, ಶರೀರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಡುಗಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದು ಶರೀರ ಗೆಲುವಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

2. ಅತಿಯಾದ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ, ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಬಳಲಿದರೆ, ದಣಿದ ದೇಹ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದು.

3. ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಷಂಡತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಉದಾ : ಹೃದಯದ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಿಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೆ 'ಅಟ್ಯಾಕ್' ಆಗುವುದು ಎಂಬ ಭಯವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಳ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ತರಬಲ್ಲವು.

4. ಪ್ರೌಢತ್ವ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಷಂಡತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನು (ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್) ಕೊರತೆ, ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

5. ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಬೆನ್ನು ನರ ಹುರಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಷಂಡತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕಪೋಲ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಳ ಶಿರಗುಳಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಷಂಡತನ ಬರುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಾಗ, ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಗುಪ್ತ ರೋಗ ತಗುಲಿದಾಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ದು-ಮದ್ಯ

ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಮಲು ಬರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು ಷಂಡತನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದು ನೈತಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅವನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲಾರ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸು : ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಈ ಆಸಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಪ್ಪತ್ತು-ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಇರಬಲ್ಲದು.

ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಜ್ಞಾನ, ಗುಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ನಾಚಿಕೆ ಸಂಕೋಚಗಳು, ಗಾಬರಿ, ಭಯಗಳು – ಇವೇ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡುವುದು ತಪ್ಪು, ಪಾಪ, ಅಸಹ್ಯ, ಅನೈತಿಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದರಿಂದ, ಆ ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ, ನಾಚಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಅನೇಕ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ, ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ವಿಚಿತ್ರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ

"ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ. ಅದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ. ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನದಿಂದ ಪೌರುಷ ನಾಶ, ಕೊನೆಗೆ ಷಂಡತನ ಬರುತ್ತದೆ" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೊಡುವ ಸುಖಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆನಲ್ಲಾ ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸಿ, ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಅಳುಕು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗರಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಳವಳ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ

ಸ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗ ಾಡುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ತಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಭೋಗ ಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೊ ಇಲ್ಲವೋ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡಬಲ್ಲೆನೋ ಇಲ್ಲವೋ ನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತಾನು ವಿಫಲನಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಗತಿ, ವಮಾನವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಲ್ಲ ; ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನನ್ನು ಷಂಡನೆಂದು ಾದಲಿಸಿ, ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿಯಾಳು ಎಂದು ತೀವ್ರ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ದ್ವೇಗ ವಿಪರೀತವಾದರೆ ನಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಾಡಲಾರೆವು ; ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದರೂ, ಅತಿಯಾದ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಂತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ವಿಫಲನಾದರೆ ತೀರಿತು, ಉದ್ವೇಗ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಷ್ಟಾಗು ದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುವಾಗ ಅದು ವಿಷದಂತೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮೊಂದು ವಿಷಚಕ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಜವಾದ ಹಂತಗಳು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಆತಂಕವೂ ಸಲ್ಲದು. (ಹಸ್ತ ೈಥುನದ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪುಟ 89-95 ನೋಡಿ.)

ಮಧು ಚಂದ್ರದ ತೊಂದರೆ : ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಧು ಚಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೊರಟ ಕೆಲವು ತರುಣರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಬಳಲ ಹುದು. ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾಗಿ ಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುವ ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಉದ್ವೇಗ ; ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ; ದು ನೀಡುವ ಸುಖದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಹಳ ಕುತೂ ಲ, ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಈ ಅನನುಭವಿ ದಂಪತಿಗಳು, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುವುದು ಸಹಜ.

ಮುಂಚಿನ ಅಹಿತ ಅನುಭವಗಳು : ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಮೂತಿ ಇಟ್ಟು ಸುಟ್ಟು ಾಂಡ ತೆನಾಲಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣನ ಬೆಕ್ಕು ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಕಂಡರೆ ಓಡಿ ಹೋಗು ದ್ದ ವೃತ್ತಾಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ತನ್ನ ಜೀವನದ ಪ್ರಥಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟು ಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದುರಾದೃಷ್ಟದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾದರೆ, ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಭಯ ಪಡುವಂತಾಗು ದೆ. ಉದಾ : ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ನಡೆಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ದುಸ್ಸಾಹಸ ಳು, ಅವು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಾಗ ಆದ ಮುಖಭಂಗ ಅಥವಾ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಪರ್ಕ

ಮಾಡಿ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿದ್ದು ಅಥವಾ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ನಡೆಸಿಬಿಟ್ಟ ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಆತ ಭಯ, ಆತಂಕ ಪಡುವಂತಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗಬಹುದು.

ಬೇಡದ ಸಂಗಾತಿ : ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದ, ಬೇಡದ ಸಂಗಾತಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು. ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆತ ಅವಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ನಡೆಸಲು ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಸುಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ಸಾಹ ಉದ್ರೇಕಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಫಲನಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಹೆಂಗಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಫಲವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಅಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವದ ಕೊರತೆ : ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದು ಕಲೆ. ಕಲಾವಿದ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ, ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು, ಆನಂದದ ಶಿಖರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಅವಸರ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಅಭಿರುಚಿ, ಭಾವನೆಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ಒರಟಾಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ, ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅಸಹಕಾರ ತೋರಿದರೆ, ಅಸಹನೆ ಅತೃಪ್ತಿ ಮನೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಲೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣ : ಸಫಲ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮುದವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಾತಾವರಣವೂ ಹಿತವಾಗಿ, ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿರುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಗಲಾಟೆ, ಕೊಳಕು ತುಂಬಿದ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಗಸು ಕೊಡದ ವಾತಾವರಣ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು : ಶಿಶ್ನ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಹಲವಾರು ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಇವರು ತಿಳಿಯರು. ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶ್ನ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ದುರ್ಬಲತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು

ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಪೌರುಷ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಿಂದಾಗದಿದ್ದಾಗ, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ; ರು ದಿನವೂ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾದರೆ, ಕೆಲವರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ ತೃಪ್ತ ತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು.

ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ : ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವಾಗ, ಬಹಳ ಬೇಗ ರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗಿ, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಲೈಂಗಿಕ ಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾವು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿ ನ್ನ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸದಿರುವುದು ಇತರ ಕಾರಣಗಳು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. "ಈಕೆಗೆ ೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಅವರ ಗಂಡಂದಿರು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಅನಿಷ್ಟ. ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ತಾವು ನಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ, ಸಹಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯ. ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ, ಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ನಾಚಿಕೆಯ, ಅಸಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಾಪಕೃತ್ಯ. ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ದುರಾದೃಷ್ಟಕರ ನಿಲುವಿಗೆ ಕಾರಣ, ಲೈಂಗಿಕ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ, ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯ. ಸಂಪ್ರದಾಯ ೀ ಸಮಾಜದ ಬಿಗಿ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಲುವುಗಳಿಂದ, ಪ್ರಥಮ ೋಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಒರಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ನೋವುಂಟುಮಾಡಿದಾಗ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಕಷ್ಟಗಳ ಭಯದಿಂದ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ರುದೂರ ಹಾರಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ಸಂಭೋಗ ಡಿದಾಗ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗೆ ಯಾವೊಂದು ಸುಖವೂ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ು ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಲ್ಲವು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ. ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ, ಭಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿದು ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ, ರೋಗ ಬಂದರೆ, ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು. ಅವರಿವರ ಮಾತು ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ಘೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ, ನೇರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ದುರ್ಬಲತೆ, ಅತೃಪ್ತಿ, ವಿಫಲತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು. ಅಧೀರರಾಗದೆ ಏಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಾತಾವರಣದ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಆಕೆಯ ಸಹಾಯ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಬಂದ ವಿಫಲತೆ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೃಥಾ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದುವಾಗುವಂತೆ, ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸರಸ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವುದು, ಅಥವಾ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವುದು ಅತ್ಯಾವ್ಯಶಕ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳು ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ ಮಲಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸುವ ಮಾತುಗಳು, ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಇವೆರಲ್ಲದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುವುದೇ, ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ.

—o—

೬

ರೋಗ ಭಯ

ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ರೋಗದ ಭಯವೇ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. "ನನಗೆ ಇಂತಹ ಒಂದು ರೋಗ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆಯಲ್ಲಾ" ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆದರಿ ನಡುಗುತ್ತಾನೆ; ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ರೋಗ ಬಂದಿರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವೇ ಕಷ್ಟ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಭಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತನ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕಂಗಾಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಭಯ ಹೇಗೆ

ಮೊನ್ನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಆಗತಾನೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮನೆಯಾಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಓದಲಾಗದಿದ್ದ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಗೋಪಿ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಒಳಗೆ ಬಂದವನೆ, "ಅಂಕಲ್, ನೀವು ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಂತೆ. ನಮ್ಮ ಸತ್ಯಣ್ಣನಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಆಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ" ಎಂದು ಬಡಬಡಿಸಿದ. ಗೋಪಿ, ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಕೊನೆಯ ಮಗ. "ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಯಣ್ಣನಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕೇ ?" ಎಂದೆ. ಅವನು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಗೋಪಿಯ ಅಣ್ಣ ಸತ್ಯೇಂದ್ರ ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಮಾರುತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ, ಶಾಂಗ್ರಿಲಾ ಕರಾಟೆ ಕ್ಲಬ್, ಸನ್‌ಷೈನ್ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯ. ಕಟ್ಟು ಮಸ್ತಾದ ಆಳು ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೋದ ತಿಂಗಳ ಯಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ "ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲೇ ಡಾಕ್ಟರೇ ?" ಎಂದಿದ್ದ. ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿ, "ಬೇಡವಯ್ಯ. ನೀನು ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸಬೇಡ. ಸಾಯಲು ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂಗವಿಕಲನಾಗಲು ಹೆದರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದಿದ್ದೆ. ಅಂತಹವನಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಗುಟಕಿಗೆ ಕುಡಿದು, ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧನಾದೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಬರುವಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ. "ಸತ್ಯಣ್ಣನಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಂತ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದರೋ" ಗೋಪಿ ಎಂದೆ, ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ. "ಇನ್ನೂ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರೂ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ, ಅಂಕಲ್. ಈಗ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ಮುಂಚೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದವನೇ ಹೇಗೇಗೋ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದ. ಅಮ್ಮ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಲು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಚಳಕು ಎಂದ. ಅಮ್ಮ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಅವನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಎದೆಗೆ ಅಮೃತಾಂಜನ ತಿಕ್ಕಿದಳು, ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಏನೋ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ. ಅದು ಹೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತೆ. ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋಗ್ತೇನೆ, ಅಂತ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ನಮಗೆಲ್ಲ ಭಯವಾಗೋಯ್ತು ಅಂಕಲ್. ಹೋದ ವಾರ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರೋ ರಾಮರಾಯರು ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಸತ್ತದ್ದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ನಮ್ಮಣ್ಣನಿಗೆ ಕೂಡ ಹಾಗೆ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ ಎನಿಸ್ತು, "ಬೇಗ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಾ ಅಂದಳು ಅಮ್ಮ" ಎಂದ. ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರಾಡುವ ಹಾಗೆ ಆಯ್ತು. ಸತ್ಯೇಂದ್ರನ ನೋವು ಹಾರ್ಟ್ ಆಟ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿರಲಾರದು ಎನಿಸಿತು.

ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮನೆ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಸುತ್ತಾ ಸೇರಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅನನನ್ನ ಎದೆಗೆ ಆನಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ ಎದೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ನೀವುತ್ತಾ ಆತನ ತಾಯಿ ಕುಳಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯ ಒಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಅಮ್ಮಾ ಎಂದು ನರಳಿ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತಾನೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತೇಗುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದವನೇ, ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿದು, 'ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನನು ಉಳಿಸಿ' ಎಂದ. ಅವನ ಮುಖ ಭಯದ ಗೂಡಾಗಿತ್ತು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ನಾಡಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಏನಾಯಿತು, ಎಲ್ಲಿ ನೋವು?' ಎಂದೆ. ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಕೆಳತುದಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿ 'ಇಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉರಿ, ಚಳಕು' ಎಂದ. ಮತ್ತೆ ಶಬ್ಧ ಮಾಡಿ ತೇಗಿದ. ಅವನ ತೊಂದರೆ ಜಠರದುರಿತ, ಅತಿ ಆಮ್ಲ ಎಂದರಿಯಲು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನ ಬಾಯಿ ಚಪಲದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದ ನಾನು, 'ಏನಪ್ಪಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರ, ಸಂಜೆ ಎಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ ತಿಂದೆ?' ಎಂದೆ ನಗುತ್ತಾ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಆತ ನಾಚಿಕೊಂಡ; ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದ. 'ಎಷ್ಟು ತಿಂದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೆ, ಈ ಹೊತ್ತು ಗುಂಡಪ್ಪ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ ಮಾಡಿದ್ದ. ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯಾಗಿತ್ತೂ ಅಂತೀರಿ! ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದೆ ಎಂದ, 'ಅಲ್ಲಯ್ಯಾ, ರುಚಿ ಎಂದು ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಖಾರ ತಿಂದರೆ

ನ್ನ ಜಠರದ ಗತಿ ಏನಾಗಬೇಕು ? ಅದಕ್ಕೇ ಉರಿ, ಚಳುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದು ಸರಿ, ನಿನಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದೆ ಅಂತ ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ದು ?" ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನಗೇ ಹಾಗನಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ರಾವು ರಾಯರು ಹೀಗೇ ಒಂದು ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದವರೇ, ಎದೆ ಏಕೋ ಸಣ್ಣಗೆ ನೋಯುತ್ತಾ ಇದೆ ಎಂದು ಮಲಗಿದವರು ಮತ್ತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳಲಿಲ್ಲ. ನನಗೂ ಹಾಗೇ ಆಗಬಹುದೇನೂ ಎನ್ನುವ ಭಯ ಆಯಿತು," ಎಂದ ಸತ್ಯೇಂದ್ರ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಲು, ಆವ್ಲ, ಸಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆ, ಕರಾಟೆ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಸತ್ಯೇಂದ್ರನ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನು ಏಕೆ ಹೇಳಿದೆ ಎಂದರೆ, ಸತ್ಯ ತನಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ತಾನು ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ' ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕು ಗೆಡಿಸಿದ. ಭಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ. ಆ ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಘೋಷಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಈ ರೀತಿಯ ನಕಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ತನ್ನ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಲಾಗುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಸತ್ಯೇಂದ್ರನಂತಹ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕೋ, ನಗಬೇಕೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನಂತಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ನನ್ನ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ. ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿರ ಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಮುತ್ತಿನಂತಹ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು. ಕೈ ತುಂಬ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಗಂಡ, ಆಳು ಕಾಳು ಎಲ್ಲ ಇರುವ ಶ್ರೀಮಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊನ್ನೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಘಂಟೆಗೇ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಕುಶಲೋಪರಿ ಆದ ಮೇಲೆ, ಏನು ವಿಶೇಷ ? ವಿನುತ (ಅವರ ಮಗಳು, ೞಗೆ ಗಂಡು ಗೊತ್ತಾಯಿತೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ) ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನು ಯಾವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ ! ಅವರು ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ, ಒಳ್ಳೆಯ ವರನ ಶೋಧನೆಗಾಗಿ ತಾವು ಪಡುತ್ತಿರುವ ಕಷ್ಟ, ಗಂಡು ಹೆತ್ತವರ ಧಿಮಾಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರೆದರು. ಆ ಮೇಲೆ "ನಿನಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ ಗೊತ್ತೇ " ಎಂದರು. "ಏಕೆ, ಯಾರಿಗೆ ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆ" ಎಂದೆ. "ಇನ್ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಇವಳಿಗೇನೇ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿಬಿಟ್ಟಿದೆ" ಎಂದರು ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನ ಯಜಮಾನರು.

ನಾನು ಆಕೆಯ ಮುಖ ನೋಡಿದೆ. ಥಟ್ಟನೆ ಎರಡು ಹನಿ ಕಣ್ಣೀರು ಆಕೆಯ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಿದವು. ಸೆರಗಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಿಕೊಂಡರು. "ಏನಮ್ಮಾ ಏನು ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಈ ಅನುಮಾನ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಆಕೆ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದಮಾಡಿ, ಮೂಗನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಮುಂದುವರೆದರು. 'ನಿನಗೆ ಹೇಳಲು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷದಿಂದೀಚೆಗೆ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆವು. ಅವರೆಲ್ಲ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ, ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಸಣ್ಣಗೆ ನೋಯುತ್ತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನನಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಾನಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಆಯಿತು. ಎಲ್ಲ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರು ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್. ಇವಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್‌ಗೆ ತೋರಿಸೋಣ ಎಂದು ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ ನೋಡು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಸಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ರಿಪೋರ್ಟು' ಎಂದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಂತೆಯನ್ನೇ ನನ್ನ ಕೈಗಿತ್ತರು. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ, ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಎಂದು, ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲದ ಹಲವು ಪರಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳು 'ನಾರ್ಮಲ್' ಆಗಿದ್ದವು. ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ಕ್ಷೀಣ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ, "ನೋವು ಹಾಗೇ ಇದೆ. ಡಾಕ್ಟರು ಕೊಟ್ಟರೋ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತೆ. ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ" ಎಂದರು. ಆಕೆಗೆ ಸಮಾಧಾನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟದ್ದರು.

"ನಿಮಗೆ ಇರುವ ನೋವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು?" ಎಂದೆ. "ನಮ್ಮ ಮನೆ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಗೌರಮ್ಮ ಅಂತ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೂ ನನ್ನಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಗುಂಡುಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಇದ್ದರು. ಆರುತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಬಿಳುಪು ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಏತಕ್ಕೋ ಅಂತ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರು. ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೊಂಡರು. ಆಮೇಲೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾದಾಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತು, ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ, ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ. ಮೊದಲೇ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗದರಿದರಂತೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೂ, ಆಕೆ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಸತ್ತು ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಯಿತು" ಎಂದರು ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ.

ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ತಮಗೂ ಕಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದೇನೋ ಎನ್ನುವ ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಮಾಮೂಲು ಬಿಳುಪಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಮಾನಸಿಕ ನೋವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತು. ತಾವು ಸಂಕಟಪಡುವುದಲ್ಲದೇ, ಮನೆಯವರನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿದ್ದರು. ಅನವಶ್ಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದು ರೋಗ ಭಯದ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನವರ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಕಾನ್ಸರ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿ ಅವರ ಬಾಯಿಂದ 'ನಿನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ವಿವರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಭಯದ ಉಗಮವನ್ನು ಹೇಳಿ, ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡರು.

ಹೀಗೆ ಬಹಳ ಜನ ಈ ರೋಗ ಭಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ತೀವ್ರತರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು (ಉದಾ : ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ), ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಜನನಾಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಭಯ ತರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಈ ಅಂಗಗಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ, ಕೆಲವು ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಈ ಅಂಗದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಅನುಮಾನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಆತಂಕ, ಭಯದಿಂದ ಅವನ ತೊಂದರೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ಅನುಮಾನಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಮಾನಿಸಿದರೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಅನುಮಾನಿಸಿದ ರೋಗ ನಿಜವಾಗಿ ಇದ್ದಂತೆ ತೋರಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ಭಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನವರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಅವರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಬಹುದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ ನರಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಯಬಹುದು. ಅದುವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೀತಿ ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ದುರಂತಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ತಾನಂತೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ. ಆದರೆ ಆದದ್ದೇನು ? ಅವನಿಗೆ ಆದದ್ದು

ತನಗೂ ಆದರೆ ಏನು ಗತಿ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು, ಆಶ್ರಿತರು ಅನಾಥರಾಗಿ ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರಲ್ಲ ಎಂದು ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ದುರಂತವನ್ನು ನೆನಸಿ ಕೊಂಡು ನಡುಗುತ್ತಾನೆ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಅನುಮಾನಕ್ಕೆಡೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ತನಗೆ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಏನಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ? ಸಂದೇಹಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ನಿಪುಣರೇ ಅವರು ? ನನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಏನು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ? ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಗಳು ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಅದಲು ಬದಲಾಗಿರಲಾರದೇಕೆ ? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇರೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರವೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಡಿಗ್ರಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವ ಇರುವ ತಜ್ಞ ವೈದರ ಹತ್ತಿರವೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸೋಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಈ ಕಥೆ ಪುನಾರಾವರ್ತನೆ ಆಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಕಾಲ, ಹಣ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವೃಥಾ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಅನುಪಯುಕ್ತನಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಪೀಡೆಯಾಗಲೂ ಬಹುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ರೋಗಭಯ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಬಾಧಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ರೋಗಭಯ ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಬಹುಕಾಲ ಬಾಧಿಸಿ, ಅವರು ತೀರಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ, ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲವುಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ, ಈ ಭಯ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಅದನ್ನು 'ರೋಗ ಭ್ರಾಂತಿ-ಮನೋಬೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ಭಯದ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ?

ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಲ್ಲದೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವ ರೋಗ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಇದು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದು ತುಸು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ (ವೈದ್ಯರೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ಸೇರಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮಗಿರುವ ಜ್ಞಾನದಂತೆ ಅವು ಬರಲು ಕಾರಣವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ,

ಆವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ತನಕ, ಈ ಊಹೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪು ಊಹೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮನೆಯವರು ವೃಥಾ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸರೆ, ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳದೆ ವೃಥಾ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಾರದು. ಈ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುಚ್ಚು ಒಳಗಾದಷ್ಟೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗವಿರಬಹುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಬೇಸರಿಸದೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬೇಸರಿಸದೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳನ್ನಿತ್ತು, ಆತನನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆತನ ಆತಂಕ, ಭಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ರೋಗವಿದ್ದರೂ, ರೋಗಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಅರ್ಧ ವಾಸಿಯಾಗಿ, ರೋಗಿಯ ಕಷ್ಟ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

೭

ಮಾನವನಿಗೆ ಮಾರಕವಾದ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸುಖ ಪಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಾಸೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಅದರ ಸುತ್ತ ಆಸೆಯ ಬಲೆಯನ್ನು ನೇಯುತ್ತಾ, ಯೋಜನೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿ, ತನ್ನ ಜೀವಿತವನ್ನೇ ಮುಡುಪಾಗಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಖವೆನಿಸಿದರೆ ಉಪವಾಸಬಿದ್ದು ಪರ್ವತ ಶಿಖರವೇರುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಖುಷಿ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ನಡುವೆ ಹಾಡಿ ಕುಣಿದು ಗದ್ದಲವೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವೆನಿಸಿದರೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಕೆಲವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ತಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮನುಷ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆಹೊಕ್ಕಿದ್ದು ಇಂದಿನ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವಂತಹ ಕಥೆ. ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ನೀಡುವ ಮೋಜಿಗಾಗಿ, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆ ಮರೆತು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಪವಾಸ ಕೆಡವಿ, ತಾವೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಜೀವಂತ ನರಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನತದೃಷ್ಟರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿರುವುದು, ಮಾನವನ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುವವರನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೀಡುಮಾಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ತರುಣ ತರುಣಿಯರು ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ಮನಕುಲದ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ. ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ, ಸುಖದ ಅಮಲಿನ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಅಪಾಯದ ಅರಿವು ಆಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಅವುಗಳ ಆಕ್ಟೋಪಸ್ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಜರ್ಝರಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ :

* ಸಾರಾಯಿ, ಬ್ರಾಂದಿ, ಜಿನ್, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು.

* ಬಾರ್ಬಿಚುರೇಟ್ಸ್, ಮ್ಯಾಂಡ್ರಾಕ್ಸ್ ನಂತಹ ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆಗಳು.
* ಆಂಫಿಟಮಿನ್-ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗಿಸುವ ಔಷಧ.
* ಮಾರ್ಫಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್ ನಂತಹ ಮತ್ತು ಬರುವ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮದ್ದು ಕ್ಲೋರ್ ಪ್ರೊಮಜಿನ್, ಡೈಜೆಪಾಮ್-ನೆಮ್ಮದಿಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು.
* ಭ್ರಮೆ ಬರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳಾದ ಗಾಂಜಾ, ಭಂಗಿ, ಚರಸ್, ಹಸೀಷ್, ಅಫೀಮು, ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ., ಮೆಸ್ಕಲೀನ್.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ಮರೆಸಿ, ತಮ್ಮದೇ ದ ರಂಗುರಂಗಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಊಹಾತೀತವಾದ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ನುಭವಗಳನ್ನಿತ್ತು, ಖುಷಿಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಳಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ, ಆಲಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಡಿದೋಡಿಸಿ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ೇಹಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಮದ್ಯ ತರಬಲ್ಲುದಾದರೆ; ಪೀಡಿಸುವ ನೋವನ್ನು ವಾರಿಸಿ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರೆ ತರಬಲ್ಲವು ಬಾರ್ಬಿಚುರೇಟ್, ಮಾರ್ಫಿನ್ ಗುಂಪಿನ ುದ್ದುಗಳು. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ರೇಕ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗ್ಗಿಸಿದ್ದರೆ, ಗಾಂಜಾ, ಎಲ್. ಎಸ್. ಡಿ. ಗಳು ಭ್ರಮೆಯ ಕಿನ್ನರ ಲೋಕವನ್ನೇ ೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವವನಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆತನ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಡಿಯಾಗಿ ನುಂಗುತ್ತವೆ.

ತಾಳಿಕೆ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ನಕಳೆದಂತೆ ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖುಷಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಈ ವಸ್ತು ಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಜಡ್ಡು ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಖುಷಿಪಡೆಯಲು ಮಾದಕ ಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕಾಗು ದೆ. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೆಗ್ ಬ್ರಾಂದಿ ನಿಮಗೆ ಕಿಕ್ ಕೊಟ್ಟರೆ, ನಂತರ ದೇ ಕಿಕ್ ಸಿಗಲು ಹಲವು ಬಾಟಲುಗಳೇ ಬೇಕಾದೀತು. ಒಂದು ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆ ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ ತಂದರೆ, ನಂತರ ಹತ್ತಾರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ುಂಗಬೇಕಾದೀತು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ. ಅವು ಕೊಡುವ ುಷಿಗಾಗಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿ, ನಮ್ಮ ರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆ

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾರಂಭದ ಖುಷಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತದಂತೆ. ಆ ಸೆಳೆತ ಬಹಳ ಬಲವಾದದ್ದೇ. ಜಿಗಣೆಯಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಆಸೆ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯತ್ತಲೇ ತಿರುಗುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕಾಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತನ್ನ ಸಕಲ ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳೂ ಈ ಆಸೆಯ ಮುಂದೆ, ಬಿಸಿಲನ್ನು ಕಂಡ ಮಂಜಿನಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಾನ ಮರ್ಯಾದೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ತನಗೆ, ತನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ದೈಹಿಕ ಅವಲಂಬನೆ

ತಾಳಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯ ನಂತರ, ಮುಂದಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತ ದೈಹಿಕ ಅವಲಂಬನೆ. ಅನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ, ಶರೀರದ ಅಂಗರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನ, ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಾಗ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾವು ಕಂಗೆಡುವಂತೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ದೇಹ ಪರಿತಪಿಸಿ, ಕಂಗೆಡುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಅಹಿತ ಹಾಗೂ ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನೇ ಹಿಂದೆಗೆದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಇವು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಈ ಹಿಂದೆಗೆತದ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಕಾಶ ಭೂಮಿ ಒಂದು ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಚಡಪಡಿಕೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್ (ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ) ಅಥವಾ ಕೆಲವರು ಸನ್ನಿ ಬಂದವರಂತೆ ಆಡಬಹುದು. ಆಗ ಕಾಲ–ಸ್ಥಳ–ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ತೀವ್ರ ಸಂಶಯ, ಭಯ, ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ

ರವಾದ ಆಕಾರಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು, ವಿಚಿತ್ರ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದು, ಮೂರರ ಬಂದಂತೆ ಮೈ ನಡುಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸನ್ನಿನಡುಕ ಎನ್ನು ರೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿ. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿ ರೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು.

ಮಾರ್ಫಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್ ಅಥವಾ ಅಫೀಮು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಗೆತದ ಗಳು ಇವು: ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ೇವು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಚಳುಕು, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಡೆಕ್ಸೆಡ್ರಿನ್ ಂತಾದ ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಮದ್ದಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು, ತ್ವ ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಚೋದಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿನ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಈ ಕ್ತಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಜನರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪಗಳಿಂದ ಹರಿ ಹಾಯಬಹುದು, ಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಮನುಷ್ಯತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ, ನಿ ಅಪರಿಮಿತ. ಇವನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಹಿಕ :

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ದೇಹ ಜರ್ಝರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ವಿಧ ಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ, ಆಹಾರ ಸ್ಕರಣ ಉಪಯೋಗ, ಶೇಖರಣೆ, ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಹೊರದೂಡುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮದ್ದು, ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿ ಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಮಲಿನಿಂದಲೋ ಹಣದ ಅಡಚಣೆಯಿಂದಲೋ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ೊರತೆ, ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಂತಹ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ುದರಿಂದ ಹಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ೀಗೆ ದೇಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣದಲ್ಲಿ ಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಲಿವರ್, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳು ಈ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ

ಆವೃತವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಇಡೀ ಶರೀರ ಗೆದ್ದಲು ಹಿಡಿದ ಮರದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ :

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೋಹದ ಆಳ, ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದ್ದು. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಪಂಚ ಆತನಿಗೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ರೂಪವತಿ ಹೆಂಡತಿ, ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರು, ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತು, ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಒತ್ತೆ ಇಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ರೀತಿ ನೀತಿಗಳು, ಎಲ್ಲ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಇದರ ಮುಂದೆ ಮರಳಿನ ಮನೆಯಂತೆ ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ. ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ, ಕನಸು ನನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ನೀಡುವ ಖುಷಿ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಯೋಜನೆಗಳೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತ ಅತ್ಯಂತ ಕೀಳುದರ್ಜೆಗೆ ಇಳಿದು ಕ್ರೂರ ಮೃಗವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ :

ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಎಂತಹ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಈ ನತದೃಷ್ಟ, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ, ಮಾನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈತ ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಡಲಿಯ ಕಾವಿನಂತೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮೃತ್ಯುಸ್ವರೂಪವಾಗಬಲ್ಲ.

ಯಾರು ಬಲಿ ?

ಮದ್ಯ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಮೂರು ಬಗೆಯ ಜನ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಜನ :

ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ, ಸೋವು ನಿರಾಶೆ ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ದೇಹದೊಳಗೇ ಹುಟ್ಟುವ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೇಸರ, ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ದೋಷದ ಜನ :

ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆಯಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನ, ಕೇವಲ ಸ್ವಂತ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹೋರೋಗದ ಜನ :

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಹುಚ್ಚು-ಮಂಕು-ವಿಕಲತೆ ಮುಂತಾದ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಜನ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಈ ಮಂದಿ ಭವಾಗಿ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ದು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಬರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ವಿವಿಧ ತಂಕ ನೋವು ನಲಿವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವು ನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಮದ್ದು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಗ, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಾತಾವರಣ, ಒಂಟಿತನ, ಅನಿಶ್ಚಯತೆ, ಗೊಂದಲ, ುಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ವಿಧಾನ—ಇವೂ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳ ಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಮ್ಮೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಬ ನಂಬಿಕೆ (ಇದು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ) ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತ್ಯಾಂಶವೂ ಇದೆ. ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣ ಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು :

1. ರೋಗಿ, ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ,
2. ಅವನಿಗೆ ಚಟ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಆಸೆ ಎಷ್ಟಿದೆ,
3. ಆತನ ಮನೆಯವರು, ಮಿತ್ರರು, ಎಷ್ಟು ಸಹಾಯ - ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಲ್ಲರು,
4. ಪರಿಸರ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ,
5. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ದೊರೆಯುವಿಕೆ – ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟದ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಬಂದರೆ, ಚಟ ಬಿಡಲು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಆಸೆ ಇದ್ದು ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಅವನಿಗೆ ನೆರವಾದರೆ, ನುರಿತ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಇದ್ದರೆ, ರೋಗಿ ಬೇಗ ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಗಳು ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು.

ಪರಿಸರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹಿಂದಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರ ಸಂಗಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದೇ ಸಂಕಷ್ಟಮಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರೆ ಅವನು ಪುನಃ ಮಾದಕವಸ್ತುವಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಮತ್ತೆ ಮದ್ದು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವರ ಜೀವನವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು.

ಹುಳುವಿನಾಸೆಗೆ ಕಚ್ಚಿ ಗಾಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಮೀನಿನಂತೆ ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಬಲಿಬಿದ್ದು ಮಾನ, ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಿವೇಕ. ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈಗಾಗಲೇ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ, ಚಟವು ಶುರುವಾಗಿದ್ದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು, ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿ.

೮

ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುವ ಅಶೋಕ ಎಲ್ಲೂ ಫೇಲಾಗದೆ, ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ರ್ಸ್ ಮುಗಿಸುವ ಆಸೆ ಹೊತ್ತಿದ್ದ ಇಂಜನೀರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಮೂರನೇ ದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವಾರಗಳಿದ್ದಂತೆ, ಅವನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಶೋಕ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ, ಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದ. ದೇಹದ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡದೆ, ವಿಚಿತ್ರ ವರ್ತಿಸತೊಡಗಿದ. ಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತನಾದ. ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಟ್ಟೆಲ್ ಗೆಳೆಯರು ಅವನಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಯುಲೆ (Schizophrenia) ಯನ್ನೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದವು. ತರ ವಿವರವಾಗಿ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅಶೋಕ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ತ್ತಿನ ತನಕ ಓದುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಡೆಕ್ಸೆಡ್ರಿನ್ ಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಂದು ಅವನ ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ತಿಳಿ ತು. ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವನ ಡೆಕ್ಸೆಡ್ರಿನ್ ಸೇವನೆ ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟು, ಆತ ಟಮಿನ್ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ (Amphetamine Psychosis) ಯಿಂದ ಬಳಲು ದ್ದಾನೆಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಯಿತು.

ಇದು ಅಶೋಕನೊಬ್ಬನ ಕಥೆಯಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ್ಯರ್ಥಿನಿಯರ ಕಥೆ.

ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಎಫೆಡ್ರಿನ್, ಕೇನ್, ಅಟ್ರೋಪಿನ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು . ಡಿಎಲ್ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ (ಬೆಂಜಿಡ್ರಿನ್) ಮತ್ತು ಡಿ. ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ್ಸೆಡ್ರಿನ್). ಡೆಕ್ಸೆಡ್ರಿನ್ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪ್ರಚೋದಕ.

ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ 1935 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಕೆಗೆ ಬಂತು. ಅದು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ,

ಮನಸ್ಸಿನ ಮ್ಲಾನತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು, ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ಜಡತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ನಿದ್ರಾರೋಗದಿಂದ (Narcolepsy) ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು.

ಜಡತೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ವಿಪರೀತ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ನೀಡುವುದಿದೆ.

ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆ ಆಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸುಖ, ಖುಷಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆಸಕ್ತರಲ್ಲಿ ಇದು ಚಟವಾಗಿಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇತ್ತು. ದುರಾದೃಷ್ಟದಿಂದ ಈ ಆತಂಕ ನಿಜವಾಗಿ, ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಯಸುವ ತರುಣರು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಮದ್ದು ವ್ಯಸನಿಗಳು, ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಚಟಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಕ್ಕಾಗತೊಡಗಿದರು. ಇಂದು ಜಪಾನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕ, ಸ್ವೀಡನ್‌ನಂಥ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಟ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪೀಡೆಯಾಗಿದೆ.

ತರುಣರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಡೆಕ್ಸಡ್ರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ!

ಹೊಸಬಗೆಯ ಅನುಭವಗಳು, ಹೊಸಬಗೆಯ ಖುಷಿಗಾಗಿ ಅರಸುವ ಯುವಜನಾಂಗ ಮದ್ದುವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಸೇವನೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. 1969 ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮಿಯೊಬ್ಬರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಲಕ್ನೋದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 50 ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆಂದೂ (ಆಂಫಿಟಮಿನ್, ಭಾಂಗ್, ಮದ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಗೆ ಮದ್ದು ಸೇವನೆ ಚಟವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ, ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಶೇಕಡ 14 ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮದ್ದುವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆಂದೂ, ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದೂ ವ್ಯಕ್ತಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ 2.5 ರಿಂದ 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು

ಂದಕ್ಕೆ 100 ರಿಂದ 700 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ದನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಲು ವ್ಯಕ್ತಿ, ದಿನೇದಿನೇ ಮದ್ದಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗ ಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ದು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿತವಾದ ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಣಾಮದ ನಂತರ, ಆತಿ ಸ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅಸಹನೀಯ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದುಕು ನೀಯವೆನಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆ ದ ಗಾಬರಿ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ನಡುಕ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಂಗಗಳ ಅನಗತ್ಯ ಚಲನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯ ತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ು ಕಡೆ ಮಲಗಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ, ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ್ದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಆದಾಯವೆಲ್ಲ ್ದನ್ನು (ಕಾನೂನು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ) ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲೇ ವ್ಯಯವಾಗುವುದರಿಂದ ತನ ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ವಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ, ಹಲವಾರು ಸೋಂಕು ೀಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಸಾವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ದೀರ್ಘ ಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಧಕ್ಕೆ ಆಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ತವಿಕಲ್ಪ

ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ 90 ರಿಂದ 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ್ಯಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರತರ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಬಳಲು ನೆ. ಏನೋ ತಳಮಳ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಭಾರಿ ಅಪಾಯ ಕಾದಿದೆ ಎಂಬ ಭೀತಿ, ತ್ತಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಧ್ವನಿಗಳು ನನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತವೆ, ಛೇಡಿಸುತ್ತವೆ, ಬೈಯುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವುದಾಗಿ, ಲ್ಲುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಜ್ಞಾಪಿ ತ್ತವೆ, ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಸಂಗತ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕ್ತಿ ಬೇರೆಯವರು ತನ್ನ ಬಗೆಗೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಭ್ರಮೆಗೊಳ ಗುತ್ತಾನೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆತ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮದ್ದು ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ದಿವಸಗಳೊಳಗೆ ಈ ವಿಕಲತೆ ಮಾಯ ಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇವನೆ ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆ, ವಿಕಲತೆಗೆ ಮದ್ದು, ನಂತರ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ : ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗಿಸುವ ಈ ಡೆಕ್ಸಿಡ್ರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ.

೬

ಹೊಗೆ ಬತ್ತಿ ಸೇದುವ ಚಟ : ಮನೋವೈದ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿ

'ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ - ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು' ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ಧೂಮಪಾನದ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರಿದೆ. ನಾನಾ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಬರಬಲ್ಲಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಪ್ರತಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೆ "ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ" ಎಂದು ಮುದ್ರಿಸುವಂತೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರೊಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಮುಂದೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೆ, ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸುತ್ತೋಲೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರದ ಬಜೆಟ್ಟಾಗಲೀ ತೆರಿಗೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಬೀಳುವುದು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿರೋಧ, ಅಡಚಣೆಗಳಿದ್ದರೂ ಧೂಮಪಾನದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಮಾರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಷೇ ವರ್ಷೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನದ ಮೋಡಿಯ ಮುಂದೆ ಸರ್ಕಾರಗಳ, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿವೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಈ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ತಂಬಾಕು ಕಾರಣವೇ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯವೇ? ಎಲ್ಲರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಟ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಎಡಬಿಡದೆ ಒಂದಾದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ?

ಧೂಮಪಾನದ ಆರಂಭ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ಏನು? ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ವಿವರಣೆ ಖಂಡಿತ ಇದೆ. ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆ ಇದೂ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. "ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಸೇದುತ್ತಾರೆ, ಅಣ್ಣ ಸೇದುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ

ವಯಸ್ಸಿನ ಇತರರು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಸೇದಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದಾದರೆ, ನಾನೇಕೆ ಸೇದಬಾರದು ?" ಎಂದು ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ತ್ತಾರೆ: (ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು, ಅಮ್ಮ ಅಕ್ಕಂದಿರು ಸೇದದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ) ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರು ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿ, ಅದರಂತೆ ನಡೆದು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವುದು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕವರು ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು ಎಂಬ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಇದೆ, ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ಈ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು (ಹಾಗೆಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂದೇಶ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ). ಹೀಗಾಗಿ ತಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ. ಈ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಗಂಡಸುತನದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಿರಿಯರ ಆಡುವುದೊಂದು ಮಾಡುವುದೊಂದು ನೀತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಕಿರಿಯರ ಬಂಡಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಈ ತಪ್ಪು ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುತೂಹಲದ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದು. ಅವರೆಲ್ಲ ಸೇದಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಿರ ಬಹುದು ? ನಮಗೆ ಸೇದಬೇಡಿರೆಂದು ಹೇಳಿ ತಾವು ಸೇದಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲೇನೋ ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿ ಇದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಾವೂ ಸೇದಿ ನೋಡುವ ಎಂಬ ಆಸೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. "ಲೋ ಗೋಪಿ, ಮೂಲೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಕೊಂಡು ಬಾ" ಎಂದು ಅಪ್ಪನೋ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನೋ, ಮಾವನೋ ಹೇಳಿದಾಗ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ನೋಡಿ ನಾನು ಇದನ್ನು ಸೇದುವಂತಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ ? ಎಂದು ಗೋಪಿ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದ್ವೇಗ ಶಮನಕಾರಿ ?

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಗಾಬರಿ, ಕಳವಳ ಆದಾಗ ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಹಚ್ಚಿದರೇನೇ ಸಮಾಧಾನ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಲೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಕಮಿಟಿ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾಶರಾದಾಗ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಗ್ಗಂಟನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವ ಚಿಂತಕರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮ ಪಾನ ಮಾಡುವುದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ. ಅಂದರೆ ಹೊಗೆಬತ್ತಿಗೆ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ? ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕಾರಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆದರೂ ಈ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಆಸರೆಗಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಗೆಬತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ಆಸರೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಳವಳವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವವರಿಗೂ, ಸೇದದವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ಅಂತಹ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೇದುವವರು ಸೇದದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಗಳೂ ಚಂಚಲ ಚಿತ್ತರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೈಪ್ ಸೇದುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು (ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ).

ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ತಮ್ಮ ಮಗ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹುಡುಗ ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸುದ್ದಿ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅವರು ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ : "ಛೇ – ಛೇ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಅಂಥಹವನಲ್ಲ, ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನೋ ನೋಡಿರಬೇಕು" ಎಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಸುದ್ದಿ ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಮನೆತನದ ಮಾನ ಹೋಯಿತೆಂದು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ, ಇಂದು ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್, ನಾಳೆ ಹೆಂಡ, ನಾಳಿದ್ದು ಸೂಳೆ, ಕಳ್ಳತನ, ಅವನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ಎಂದು ಹುಯ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರು ಅತ್ತು ಗೋಳಾಡಿದರೆ ಗಂಡಸರು ಕೋಪದಿಂದ ಕೆಂಡವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಈ ಹೊತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬರಲಿ, ಕೈ ಕಾಲು ಮುರಿಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೈಗುಳ, ಹೊಡೆತಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಅವನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದಾಗ 'ಆಯಿತು, ಅವನ ಹಣೆಬರಹ ಇದ್ದಂತೆ ಆಗಲಿ' ಎಂದು ಕೈ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಗನನ್ನು ಟೀಕಿಸಲು, ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಲು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಚಟವೇ ?

ಚಟವೆಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅವಲಂಬನೆ, ಏನೇ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆ, ದಿನಕಳೆ

ದಂತೆ ಅದರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಟದ ಲಕ್ಷಣ. ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವನ ಜೀವನದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುರಿ ಎಂದರೆ ಚಟದ ವಸ್ತುವಿನ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇವನೆ ಚಟವೇ ?

ಕೆಲವರಲ್ಲಾದರೂ ಇದು ಚಟದ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದನ್ನು, ಬಿಡದೆ (ಚೈನ್ ಸ್ಮೋಕರ್ಸ್) ಸೇದುವವರು ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಅಡಚಣೆ ಬಂದರೂ ಅರೆಕ್ಷಣ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೆ ಇರಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂಬಾಕಿನ ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟ ಹಿಡಿಸುವ ವಸ್ತು. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ದೇಹ ನಿಕೋಟಿನ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಉದ್ವೇಗ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಚಂಚಲತೆ, ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳೂ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದಲು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರು ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇದಿದರು. ಬಳಿಕ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಬೇರೆ ಸಿಗರೇಟು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆಗ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದರು. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇದುವ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅವರ ದೇಹದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅವಲಂಬನೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶರೀರದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಡಲು ಉಪಾಯ ಇದೆಯೆ ?

ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸು ರೋಗ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಧೂಮಪಾನ ಕೂಡದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಉಪಾಯ ಉಂಟೆ ? ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವೆಯೇ ?

ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಸಫಲವಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇವನೆ ಬಿಡುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಆಸೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅನುಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗ. ಪ್ಲೇನ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಬಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ, ನಂತರ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಗರೇಟಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ: ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೃಥಾ ಧೃತಿಗೆಡದೆ ಇತರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕ್ರೀಡೆ, ಮನರಂಜನೆ, ಹವ್ಯಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಆತಂಕ ಕಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆತಂಕ ವಿಪರೀತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಸಮಾಧಾನ ಔಷಧ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಉದ್ವೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಕೂಡ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಯಾವುದು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ? ಒಮ್ಮೆಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಡುವುದೋ? ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನೋಬಲದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣದ ನೆರೆಗೆ ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿವಾರಣೆ

ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಚಟ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡು, ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟ ಹತ್ತದಂತೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಅನರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿ ಹರೆಯಸ್ಸಿನವರು, ಯುವಕರು ಈ ಅನಿಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಮಾದರಿ, ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಪರಾಧವೆಂದು ಸಾರಬೇಕು. ಹೊಗೆಬತ್ತಿಗಳ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಧೂಮಪಾನ ಹತೋಟಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಳಿವು ಸಾಧ್ಯ.

೧೦

ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದೀತು, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಜೋಪಾನಮಾಡಿ!

ವಾಹನ ಅಪಘಾತ, ಸಾವು ನೋವು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗಿನ ಕಾಫಿಯಷ್ಟೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಮಾಮೂಲು ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಜನರು ಸತ್ತಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪವೇ ಎಂದು ಲೊಚಗುಟ್ಟುವ ನಾವು, ನಮ್ಮ ಆಪ್ತರು, ಬಂಧುಗಳು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದಾಗ, ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಪ್ಪುಮಾಡಿದವರನ್ನು ಶಪಿಸಿ, ನೊಂದವರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ, ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರೇ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಅರಿವಾಗಿ, ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ, ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅನಾಹುತ ನಡೆದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚೆಲ್ಲಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಅತ್ತಷ್ಟೇ ಲಾಭ.

ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳು ಕಾನೂನು ಪಾಲಕರಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಮೂಲ್ಯ ಜೀವಗಳ ಹರಣವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಅನಾಥವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಪಟ್ಟು ಜನ ವಿಕಲರಾಗಿ, ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಘಾತವಾದಾಗ, ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟಿಗಿಂತ ತಲೆಗೆ ಬೀಳುವ ಹೊಡೆತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನರ್ಥಕಾರಿ. ತಲೆಯೊಳಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ್ಮರಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಮಿದುಳಿಗಾಗುವ ಆಘಾತ, ತತ್‌ಕಾಲದ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗ ತಲೆ ಚಿಪ್ಪು ಸೀಳಬಹುದು, ಮೂಳೆ ಮುಕ್ಕಾಗಿ ಚೂರಾಗಬಹುದು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಘಾಸಿ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಜಜ್ಜ ಹೋಗಬಹುದು; ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಿದು ಮಿದುಳ ಪೊರೆ ಮೇಲೆ, ಪೊರೆ ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ, ತಲೆ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಆದ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ,

ಮಿದುಳು ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಹೊರಬರಬಹುದು. ತಲೆ ಪೆಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪೆಟ್ಟಿನ ತೀವ್ರತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯತೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ವಾಂತಿ, ಅಪಸ್ಮಾರ (ಫಿಟ್ಸ್), ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಇತರ ಚಿನ್ಹೆಗಳು. ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದು ನಂತರ ಅದು ತಪ್ಪುವುದು, ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ತಪ್ಪುವುದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿನ್ಹೆಗಳು. ತಲೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದರ ದಿಕ್ಸೂಚಿಗಳು ಅವು. ಆಗ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರು ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.

ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಗಾಡಬಹುದು, ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಾ ಒದ್ದಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಬಹುದು. ಮರೆವು ಆತನನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ತನಗೇನಾಯಿತು, ತಾನೆಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದೆ ಭ್ರಾಂತನಾಗಬಹುದು. ತಲೆಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾದ ಮರೆವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ:

ಹಿಮ್ಮುಖ ಮರೆವು : ಪೆಟ್ಟಿನ ತೀವ್ರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಅಪಘಾತವನ್ನಲ್ಲದೆ, ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರೆಯಬಹುದು. ಉದಾ. : ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಮದ್ದೂರು ಬಳಿ ಅಪಘಾತವಾದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಟದ್ದೇ ಜ್ಞಾಪಕ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಮುಮ್ಮುಖ ಮರೆವು : ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ನೆತ್ತಿಯ ಚಿಪ್ಪು ಸೀಳಿ, ಮಿದುಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ದ್ರವ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸೋರಬಹುದು. ಇವರ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹೊರಗಾಯದ ಮೂಲಕ, ಸೋಂಕು ಮಿದುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ಮಿದುಳ ಪೊರೆಯುರಿತ ಅಥವಾ ಮಿದುಳುರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ಮಿದುಳ ಪೊರೆ ಕೆಳಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳು ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ ನುಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು

ತ್ತವೆ. ಸಿಡುಕುವಿಕೆ, ಕೋಪ, ತಪ್ಪುಮಾತು, ತಪ್ಪುನಡೆವಳಿಕೆ, ಮರೆವು, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು, ಭ್ರಾಂತನಂತೆ ಕಾಲ-ವ್ಯಕ್ತಿ-ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸದಿರುವಿಕೆ, ಕೆಲವುಸಾರಿ ಹುಚ್ಚನಂತೆ ಆಡುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಿದುಳ ಪೊರೆ ಕೆಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಕೆಳಗಿನ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ, ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

೨. ಮಿದುಳಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆ, ವಿಕಲತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೋಷಪೂರ್ಣ ಮಾತುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಚಿಹ್ನೆ.

ನೀರ್ದಲೆ : ಪೆಟ್ಟು ಮಿದುಳಿನ ಬುಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಮಿದುಳು-ಬೆನ್ನುಹುರಿ ದ್ರವದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ತಲೆಯೊಳಗೆ ಈ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಜೊಂಪು, ವಾಂತಿ, ನಡೆಯುವಾಗ ಓಲಾಡುವುದು, ವಾಗ್ದೋಷ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ನೀರ್ದಲೆ ಸ್ಥಿತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಅಪಸ್ಮಾರ : ಮಿದುಳಿನ ಗಾಯ ಮಾಯ್ದರೂ, ಗಾಯದ ಗುರುತು ಬಳಿಕ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು ನಶಿಸುವಿಕೆ : ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟಿನ ನಂತರ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹಾಳಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ.

೩. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಘಾತ, ತೊಂದರೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತಲ್ಲ ; ಒಳಗೆ ಏನಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೋ, ಎಂಬ ಭಯ, ಅನುಮಾನಗಳಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ, ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಿಂದ, ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳು-ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವರ್ಷಗಳು, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಹಲವು ಬಗೆಯ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ತಲೆನೋವು, ತಲೆಭಾರ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕತ್ತಲಾಗುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಬಲಹೀನತೆ, ಮರೆವು, ಮನಸ್ಸುಚಂಚಲ, ಕಡಿಮೆ ಕ್ತಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಶಬ್ದವಾದರೆ ಅಸಹನೆ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಲೆ ಕೆಡಬಹುದು ಅಥವಾ ತಾನು ಬೇಗ ಸಾಯಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭಯ, ತೊಂದರೆ – ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಚಿನ್ಹೆಗಳು. ಅಪಘಾತದ ಕ್ತ ಪರಿಹಾರವೇನಾದರೂ ದೊರೆಯುವ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಅವಧಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಹಾರ ದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ !

ಹೀಗೆ ತಲೆ ಪೆಟ್ಟಿನ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಕ್ಷಣದ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

1977ನೇ ಇಸವಿ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 1978ನೇ ಮೇ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ, ನರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿದವರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ ಹಲವಾರು ಕೌತುಕ ಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಒಟ್ಟು 666 ಜನರಿಗೆ (549 ಗಂಡಸರು, 117 ರು) ತಲೆಪೆಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಜನ) ಜನರು ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆತ ತಿಂದಿದ್ದರೆಂಬುದು ರ್ಹ ಅಂಶ. ತಲೆ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎತ್ತರದಿಂದ ವಿಕೆ. (ಶೇ. 35 ಜನರಲ್ಲಿ) ಇತರ ಕಾರಣಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಟ, ಮೇಲೆ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದವು. ಇವರ ಪೈಕಿ ಜನ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನೂರಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವುದು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ, ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆತ ತಿಂದವರ ಪೈಕಿ ಷ್ಟು ಜನ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳ (ಸ್ಕೂಟರ್, ಮೋಟರ್‌ಸೈಕಲ್, ಮೊಪೆಡ್ ದಿ) ಸವಾರರೆಂಬುದು ಗಮನೀಯ ಅಂಶ. ಈ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳ ಸವಾರರ ಶೇಕಡಾ ಮುವತ್ತು ಮಂದಿ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣವನ್ನು ಧರಿಸಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಬಹಳ ರವಾದ ಹಾಗೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ತಲೆ ಪೆಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರು	666	
ಸಾವು	134	20%
ಕಾರಣ :		
ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳು	342	51%
ಎತ್ತರದಿಂದ ಬೀಳುವಿಕೆ	231	35%
ಹೊಡೆದಾಟ	35	5%
ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು	58	9%
ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳು :		
ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳು	184	54%
ತ್ರಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳು	20	6%
ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳು	138	40%

ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ ಧರಿಸಿದ್ದವರು : 56% ಧರಿಸದಿದ್ದವರು : 30%
ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ : 14%

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನರ್ಥಕಾರಿಯಾದ ತಲೆಪೆಟ್ಟು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದ, ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳತ್ತ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗಮನ ಹರಿಯುವುದು ಆಗತ್ಯ.

ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಾಹನಗಳು, ಅಜಾಗರೂಕ ಹಾಗೂ ಅನರ್ಹ ಚಾಲಕರು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಕರ್ತರು.

ಮದ್ಯಪಾನ

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೂ, ಏರುತ್ತಿರುವ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾರಿವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಚಾಲಕನಿಗಿರಬೇಕಾದ ಜಾಗರೂಕತೆ, ಚತುರತೆ, ಕ್ಷಿಪ್ರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಚಾಲಕ ತನ್ನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಇತರರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗೆ ಎರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಚಾಲಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿರುವನೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೀವ್ರ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಆತ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ ಡ್ರೈವಿಂಗ್‌ನ್ನು ರದ್ದು ಮಾಡುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ

ರಸ್ತೆ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಹಲವಾರು ಅಪಘಾತ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಸಂಚಾರ ಸಪ್ತಾಹ , ಆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಘೋಷಣೆ-ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ರಾವಣನ ‍ಗೆ ಅರೆಕಾಸು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂತೆ. ವರ್ಷದ ಮುನ್ನೂರರವತ್ತೈದು ದಿನಗಳೂ ರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಇದು. ರಸ್ತೆಗಳು ಸಂಚಾರ ಯೋಗ್ಯ ಬೇಕು. ಪಾದಚಾರಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಕಾಲು ‍ಳಿರಬೇಕು. ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಸ್ತೆಯ ‍ರ ನಿಯಮಗಳ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ , ಬಳಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ, ಕಕ್ಕಸುಮನೆ ಮಾಡಬಾರದು, ‍ಲ್ಲಿ ಗಾಜಿನಚೂರು, ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ‍ನಗಳ ಟೈರುಗಳು ತೂತಾಗಿ ಅಪಘಾತವಾಗಬಹುದು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಜಾರುವಂತಹ ‍ನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಜನ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ವಾಹನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳ ‍ು ಅಥವಾ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳು ಜಾರಿ ದುರಂತವಾಗಬಹುದು. ಆಟದ ‍ನಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಗಳೇ ಆಟದ ಮೈದಾನ ‍ುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅಪಾಯದ ಅರಿವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಗು ವಾಹನದಡಿಗೆ ‍ಗಲೇ ಆಗುವುದು. ಜನತೆ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸು ‍ಂದ, ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

‍ತ್ರಾಣಗಳು

ತಲೆ ಬುರುಡೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಕಾನೂನಿನ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದೇ ಬಂದ ಶಿರ ‍ಂಗಳು ಇಂದು ಬರೀ ಶಿರೋಭೂಷಣಗಳಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಒಂದು ‍ದನೀಯ ವಿಪರ್ಯಾಸ. ಪೋಲೀಸರ ಭಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುಮಂದಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ‍ನ್ನು 'ಅನಿಷ್ಟ' ದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ‍ರು ಪೋಲೀಸರ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಕಾನೂನನ್ನು ವಂಚಿಸಿ, ‍ತ್ರಾಣ ಧರಿಸದೇ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ‍ನೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ

ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತವಾದರೂ ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನದ ಚಾಲಕನೂ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣದ ಬೆಲ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಅಗ್ಗದ, ಕೀಳ್ದರ್ಜೆಯ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಕೆಲವು ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಹೋಗಿ, ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣದಂತೆ ಕಾಣುವ ಚರ್ಮದ ಟೋಪಿ, ತಗಡಿನ ಟೋಪಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಪೋಲೀಸರನ್ನು ವಂಚಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವ ನತದೃಷ್ಟರು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನ ಚಾಲಕನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ತಲೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತು ಸವಾರಿ ಮಾಡುವವರೂ ಸಹ ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ ಧರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಜನ ಜೋಕಾಲಿಯಾಡುವ ಬಸ್‌ಗಳು

ಅತಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಬಸ್‌ಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೇತಾಡುವ ಜನ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದು ತಲೆ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವು ಬಾರಿ ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಹೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಆಟೋಗಳು

ಹಾರುವ ತಟ್ಟೆಗಳಂತೆ ಓಡಾಡುವ ಆಟೋಗಳು, ಚಕ್ಕನೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಒಳಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಕ್ಕೆಸೆಯಲ್ಪಡುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಆಟೋಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಭಯ ತರುವ ಸಂಗತಿ.

ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರ ಜಾಗರೂಕತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಎತ್ತರದಿಂದ ಬೀಳುವಿಕೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಕಟಕಟೆ ಇರುವ ಮನೆಯ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಲು ಬಿಡುವುದು, ಮೊದಲನೇ ಅಥವಾ ಇತರ ಅಂತಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕುರ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಅವರನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸುವುದು ಅವರು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು

ಹೊಡೆತ ಬೀಳಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಕೋತಿ ಆಟ, ಪಟ ಬಿಡಿಸಿ ಲು ಕಂಬ, ಮರಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಇವೂ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳಿಂದ ತಲೆಗೆ ಡೆತ ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸುಲಭ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮಗಿರುವ ಒಂದೇ ತಲೆಯನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

—o—

೧೧

ಸ್ವ – ಹತ್ಯೆ

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಷ್ಟಮಯ ಅಥವಾ ದುಃಖದಾಯಕ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಸತ್ತುಹೋಗಬಾರದೇ', 'ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದು ಮೇಲು', 'ಇನ್ನು ಬದುಕಿ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಈ ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಸಾಯುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಮರೆಯಾಗುವ ಆ ಆಲೋಚನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಒದಗಿದ ಕಷ್ಟ, ದುಃಖ, ನೋವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಸಾವಿನ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. 'ಛೇ, ಸತ್ತರೆ ಏನು ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಯ್ತು. ಈಸಬೇಕು, ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು' ಎಂದು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸತ್ತರೆ ನನಗೆ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿರುವವರ ಪಾಡು ನಾಯಿಪಾಡಾಗುವುದಲ್ಲವೆ' ಎಂಬ ವಿವೇಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮವೂ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ಅಪರಾಧ' ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಂತು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ದುರಂತಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನೋವು-ದುಃಖದ ಮಡುವಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕೇವಲ ಇಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಇದು, ಎಲ್ಲ ಕಾಲದ, ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ಸ್ವಹಿತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೂ ಖಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಒಳತಿಗಾಗಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ—ಇದನ್ನು ಹಲವು ಜನಾಂಗಗಳು ಮಾನ್ಯತೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗೌರವ, ಮರ್ಯಾದೆ, ಕೀರ್ತಿ

ನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂದು ಕೂಡ ರಾಜನ ಅಥವಾ ದೇಶದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಣಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು 'ಹುತಾತ್ಮರು' ಎಂದು ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವರ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಾಣಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದು ಪುಣ್ಯಕರ ದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಊರಿನ ಹಿತಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ನಾಡಿನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಬಲಿಯಾಗುವವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಿದ್ದುದಲ್ಲದೆ, ಅವರು ವೀರ ರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವರೆಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅತಿಥಿ ಸೇವೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ದೇಹ ನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಪಕ್ಷಿ, ಕೊಟ್ಟ ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೂ ಜರಿಯದ ಶಿಬಿ, ಬಲಿ, ಕರ್ಣ ಮುಂತಾದವರು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಾನ್ಯತೆ ರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು. ಜೈನ ಧರ್ಮ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ಬೋಧಿಸುವ, ನ್ನ ಆಹಾರಾದಿಗಳನ್ನು ತೊರೆದು, ಜಿನೈಕ್ಯವಾಗುವ ವಿಧಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕವಚ ಟ್ಟ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಅನೇಕ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಗುರುಗಳು, ಸಾಧು ನ್ಯಾಸಿಗಳು ತಾವು ಬದುಕಿದ್ದಂತೆಯೇ 'ಸಮಾಧಿ'ಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು -ಹತ್ಯೆಯೇ. ಸತಿಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ವಹತ್ಯೆ. ಕೈಹಿಡಿದ ಒಲವಿನ ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾದಾಗ, ತಾನಿದ್ದು ಮಾಡುವುದೇನು, ವಿಧವೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಯುವುದು ಮೇಲು ಎಂದು ರಜಪೂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಾಣ ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಮೀನುಗಳು, ಹಕ್ಕಿಗಳು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜೀವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಿದ ಒಡೆಯ ದೂರವಾದಾಗ, ಅನ್ನ ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಯುವ ನಾಯಿಗಳು ರೂಪವಲ್ಲ.

ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಾರಣಗಳು ಇವು :

1. ಭಗ್ನಪ್ರೇಮ, ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲಹಗಳು
2. ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ನಿರುದ್ಯೋಗ
3. ವಾಸಿಯಾಗದ, ಹಳೇ ಶಾರೀರಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
4. ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
5. ಅಪಮಾನ, ವಿಫಲತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ

ನಿಧಾನ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದು ; ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ; ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು ; ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸದಿರುವುದು ; ಸೇವಿಸಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ; ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ರಂಜನೆಯುನ್ನು ನೀಡದೆ ದುಡಿಸುವುದು—ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿ ಬೇಗ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ನಿಧಾನ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ' ಎಂದು ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮತ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಬಿಡದೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು 'ನಿಧಾನ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ'ಯಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ?

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹ ನಶ್ವರ ; ಆದರೆ ಆತ್ಮ ಅಮರ. ಸಾವು ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಅವಸಾನವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವ ಮುಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ಸ್ವಹತ್ಯೆ' ಎನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸ.

ಈ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಅನಾದಿಯಿಂದ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ನವನಾಗರೀಕತೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವಿಷದಂತೆ ಏರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಭೋಗ ಜೀವನದ ತುತ್ತ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೊದಲ ಹತ್ತು ಖಾಯಿಲೆ/ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಒಂದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಹಣ, ವೈಭೋಗ, ವಸ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಖ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರಲಾರವು ಎಂಬ ಭಾರತೀಯ ತತ್ತ್ವದ ನಿಜಾಂಶವನ್ನು ಈ ಸಿರಿವಂತ ಸಮಾಜಗಳು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಅದರಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ವರ್ಷೇ ವರ್ಷೇ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು

ಎಲ್ಲೆಡೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಿದ್ದರೂ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸ್ವಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ (ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ/ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ) ಪ್ರಚಲಿಸುವ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದಾಖಲಾದ ಒಂದು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ದಾಖಲಾಗದ ಪ್ರಕರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಾನೂನು, ಪೋಲೀಸರ ಭಯದಿಂದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಎಣಿಕೆಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡು ವಿಧ

ಸಮಾಜ/ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯನ್ನು 'ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವಹತ್ಯೆ' ಮತ್ತು 'ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ' ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ 'ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಆತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೆ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಗುಂಪಿನವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳು. ಗಂಭೀರ ಸ್ವಭಾವದವರು. ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವ ಗುಂಪಿನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉನ್ಮಾದದ ಮನಸ್ಕರೂ, ಆಡಂಬರ ಪ್ರಿಯರೂ, ಚಂಚಲ ಚಿತ್ತರು. ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಲು, ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಯಲು ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೊಂಡುತನದಿಂದ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ನಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ಅಚಾತುರ್ಯವಾಗಿ ಈ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ : ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಪ್ಲವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಪ್ಲವ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಾತಾವರಣದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಭಾರಿ ಆಘಾತಗಳಿಂದ (ಉದಾ : ಹಣಕಾಸಿನ ನಷ್ಟ, ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ, ಸಾವು, ನಿರಾಶೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು (ಪುಟ 129 ನೋಡಿ) ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದರೆ

ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ದುಃಖ, ನಾನು ಪಾಪಿ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ, ನಾನು ಬದುಕಿರಲು ಅನರ್ಹ ಎಂಬ ವಿಭ್ರಮೆ ಹಾಗೂ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ 'ನೀನು ಕೆಟ್ಟವನು, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರಲು ನಾಲಾಯಖ್. ನೀನು ಸತ್ತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೋಗಿ ಸಾಯಿ' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸುವ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ (ಪುಟ 162 ನೋಡಿ). ಈ ವಿಭ್ರಮೆ, ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಎರಡನೇ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪೆಂದರೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು. (ಪುಟ 152 ನೋಡಿ). ಇವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸದಾ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವ ಧ್ವನಿಗಳು ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. 'ಹೋಗು, ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡು, ಸೀದಾ ಹೋಗಿ ಮನೆಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳು. ಹೊರಡು ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಹೂಂ, ಹೊರಡು' ಎನ್ನುವ ಧ್ವನಿಗಳ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅವರು ಪಾಲಿಸ ಬಹುದು (ಶ್ರವಣ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ). ಅಥವಾ ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ, 'ಬೇರೆಯವರು ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಗೋ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳಿ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಾನೇ ತನ್ನನ್ನು ಕೊಂದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಲೀಸು' ಎಂಬ ವಿಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ತಾವೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ! ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಇವರು ಗುಣಮುಖರಾಗಬಲ್ಲರು.

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಖಾಯಿಲೆ ಗಳಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳಿನ ರೋಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಅಥವಾ ವಿಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಾಸಿಯಾಗದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೋಗಿಯನ್ನು ನರಳಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಅಸ್ತಮಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ರೋಗ, ಕೀಲುಬಾಧೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕುಷ್ಟ ಮುಂತಾದ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಬೇಸತ್ತು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು: 1. ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಯೋಚಿಸಿ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

2. ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ, ಯಾರೂ ಬರಲಾಗದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾಲವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3. ಸಾಯುವ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉದಾ. ನೋಡಬೇಕೆನಿಸಿದವರನ್ನು ಹೋಗಿ ಅಥವಾ ಕರೆಸಿ ನೋಡುವುದು. ವಿಲ್ ಬರೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಒಂದಲ್ಲ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

5. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ 'ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಅದು ತಾವು ಸತ್ತ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ.

6. ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಯಾವ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಏಕಾಏಕಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು.

ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ: ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರು, ಉನ್ಮಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು. ದೃಢತೆ ಇಲ್ಲದ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು, ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಅಸಹಾಯಕರು. ಆದರೆ ಇವರು ಆಸೆಬುರುಕರು, ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು, ಕರ್ತವ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುವ ಪಲಾಯನವಾದಿಗಳು. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇತರರನ್ನು ಬೆದರಿಸಲು ಇತರರ ಗಮನವನ್ನು ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು, ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು. ಇವರು ತಾವು ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟಿದ್ದನ್ನು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ, ಇತರರನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸಲು ದಿಢೀರನೆ ಎಲ್ಲರೆದುರು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಟಿಕ್-20 ಶೀಶೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಡುಮನೆಗೆ ಬಂದು 'ನೋಡಿ, ನಾನು ಇದನ್ನು ಕುಡಿದು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಹೊಣೆ' ಎಂದು ಕುಡಿಯಲು ಕೈ ಎತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರು ಬಂದು ತಡೆಯುವರೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ! ಅಥವಾ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ 'ನಾನು ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಪತ್ರವನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಇಟ್ಟು, ಮುಸುಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಆ ಪತ್ರ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಅವರಿಗಿರುತ್ತದೆ!

ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾರಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು

ಉನ್ಮಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರು. "ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾರಿಯೂ ಫೇಲಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಮನೆಯವರು ಬೈಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದೋ, "ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮನೆಯವರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ" ಎಂದೋ "ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅದು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಇನ್ನು ತನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬಹುದು" ಎಂದೋ, "ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿ, ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ದುಡಿಯಬೇಕೆ, ಅಲ್ಲದೆ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಹಂಗಿಸಿ, ಅವಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲ" ಎಂದೋ, "ಕಾಡಿ ಬೇಡಿದರೂ ಹೊರಗಿನ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಇವರು (ಗಂಡ) ಬಿಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಇವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂದೋ, "ನಾನು ಕೇಳಿದರೆ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲ, ಇವರಮ್ಮ, ತಂಗಿ ಕೇಳಿದರೆ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡಾದರೂ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರುತ್ತದೆ" ಎಂದೋ ಈ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಾಟಕವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋಸಾರಿ ಇದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಳಾದವನು (ಳು) ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂದು ಹೆದರಿ, ಮನೆಯವರು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಸೌಲಭ್ಯ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಈ ನಾಟಕ ದುರಂತದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ, ತಿಳಿಯದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಥವಾ ಇವರಿತ್ತ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಗಮನಿಸದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದು ನಿಧಾನವಾದರೆ, ಪ್ರಾಣತೆರುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಆತನಿಗೆ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಆತನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನು (ಟಿಕ್-20; ಫಾಲಿಡಾಲ್, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆಗಳು) ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕುವವರ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಂತಿವೆ:

1. ವಿಷವಸ್ತು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸೇವನೆ.
2. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು
3. ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು, ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. ರೈಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವಹತ್ಯೆಯ ಸೂಚನೆ

'ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ' ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಇವರ ಉದ್ದೇಶವೇ ಬೇರೆಯವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವವರಲ್ಲಿ ಸಹಾ, ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ನೇರವಾಗಿ ಇಲ್ಲಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ, ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಾರಿ ಇತರರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ನೀಡು ತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯವರು, ವೈದ್ಯರು ಈ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ದುರಂತದಿಂದ ಇವರನ್ನು ಪಾರುಮಾಡ ಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಸಾನಿದ್ದೇನು ಪ್ರಯೋಜನ' ಎಂದೋ, ಬಂಧುವೋ ಮಿತ್ರನೋ ಬಂದಾಗ 'ನೀನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲಾರೆ' ಎಂದೋ, 'ಇದೇ ನನ್ನ ಕಡೆಯ ಊಟ' ಎಂದೋ ಉಸುರಿ ತಮ್ಮ ಯೋಜಿತ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ನೀಡಬಹುದು.

ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಶಸ್ವೀ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ವಿಫಲನಾದ ಮೇಲೆ, ಆತನನ್ನು ಮನೆಯವರು, ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಕಾಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಆತನನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡದೆ, ಕಾವಲಿರುವವರು ತಾವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಯ ಬೇಕು. ಆತ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೂ, ಜೊತೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು. ನಂತರ, ಮನೆಯವರ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ, ಕಕ್ಕಸು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು, ಅವರು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿರಲಿ, ಅವರು ಸಹಾಯ ಸಹಾನುಭೂತಿಗೆ ಅರ್ಹರು. ಅವರನ್ನು ನಿಂದಿಸದೆ ಗೇಲಿ ಮಾಡದೆ, ಅವರ ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಸರೆ, ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ನೆರವನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಅವರು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಂತೆ ತಕ್ಕ ಬಂದೋಬಸ್ತು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ತಡ ಮಾಡದೆ, ತಕ್ಷಣ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನ

ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ–ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲರು.

'ಕುರುಡು ಕಾನೂನು'

ಪ್ರಚಲಿತ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ 'ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ' ಒಂದು ತೀವ್ರ ಅಪರಾಧ. ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಶಸ್ವಿ ಆದನೋ ಅವನು ಗೆದ್ದ. ವಿಫಲನಾದನೋ ಆತನ ಸ್ಥಿತಿ ನಾಯಿಪಾಡು. ಪೋಲೀಸು, ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ವಿಚಾರಣೆ, ದಂಡ, ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದು ನರಕವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಕಷ್ಟ, ನೋವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ಅವುಗಳ ದವಡೆಗೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮಾನವತಾವಾದಿಗಳು ಈ ಕುರುಡು ಕಾನೂನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನತದೃಷ್ಟರಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದದ್ದು ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಹೊರತು, ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೆಲ್ಲ ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ವಿಸ್ತೃತ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 'ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾವಿಗೆಸೆದು, ತಾನೂ ಬಿದ್ದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು' ಎಂದೋ 'ಮನೆಯ ಯಜಮಾನ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಷಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿಸಿ, ತಾನೂ ಕುಡಿದು ಸತ್ತನು' ಎಂದೋ ಓದಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದು 'ವಿಸ್ತೃತ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆ'. "ನಾನು ಸತ್ತಮೇಲೆ ನನ್ನ ಆಶ್ರಿತರು ಬದುಕಿ, ಕಷ್ಟಪಡಬಾರದು, ಈ ಕ್ರೂರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ನರಳುವಂತಾಗಬಾರದು" ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಕೊಂದು ತಾನೂ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಕಾರಣಗಳೇ ಈ ವಿಸ್ತೃತ ಸ್ವ-ಹತ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨

ಸಾವು ತರುವ ನೋವು

ಸಾವು ಜೀವನದ ಕಟ್ಟ ಕಡೆಯ ಘಟ್ಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಂತ್ಯ. ಸತ್ತ ನಂತರ ಏನಿದೆಯೋ ಬಲ್ಲವರಿಲ್ಲ. ಸ್ವರ್ಗ, ನರಕ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ, ಭೂತ, ಪಿಶಾಚಿ ಹೀಗೆ ಅವರವರ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಊಹಾಪೋಹ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೇನೋ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಸತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನ (ಅಥವಾ ಅವಳ) ಸಾವು ಉಳಿದವರಿಗೆ ತರುವ ನೋವು ನೂರೆಂಟು ಬಗೆ. ಈ ನೋವಿನ ಆಳ, ವಿಸ್ತಾರ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಕೆಲವರು ಈ ನೋವಿನ ವಿಷವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕುಡಿದು ನಂಜುಂಡರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಈ ನೋವಿನ ದಾವಾನಲದಲ್ಲಿ ನೊಂದು ಬೆಂದುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾವು ಬಂದ ರೀತಿ, ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಇದ್ದ ಸಂಬಂಧದ ಆಳ, ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ದೊರೆಯುವ ಆಸರೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾವು ಬರುವ ರೀತಿ

ಪೂರ್ವಾಪರ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಬರುವ ಸಾವು ತರುವ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೇಳಲಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತ, ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳು, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯವರು, ಆತ್ಮೀಯರು ಈ ಸಾವನ್ನು ಕನಸು ಮನಸಿನಲ್ಲೂ ಯೋಚಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಘಾತ ದಿಂದ ಜನ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ; ದಿಙ್ಮೂಢರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯ ತಿಳಿದಾಗ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದವರನ್ನು 'ಏನು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಗದರಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಇಲ್ಲ ... ಇಲ್ಲ.... ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ಸತ್ತವರು ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸತ್ತದ್ದು ನಿಜ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ದುಃಖ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಯ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅತ್ತು ಅತ್ತು ರಂಪಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ದುಃಖದ ಆವೇಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಗರಬಡಿದವರಂತೆ ಮೂಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಇತರರಿಗೂ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಸಾವು ಬರಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಚಿತ್ರವೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ ಎಂದಾದರೆ, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಈ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾಶ್ವತ ಅಗಲಿಕೆಯ ನಷ್ಟವನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಯಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೊನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಂತಿಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುದು, ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ಅವರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಅವರ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು, ಅವರ ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಾವನ್ನು ಸಾಯಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಬೇಗ ಬಾ' ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣವಾಗದ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ, ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲಾ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದರೆ, 'ದೇವರೇ, ಬೇಗ ಸಾವು ಕೊಟ್ಟು, ಈ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ, ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡಪ್ಪ' ಎಂದು ಕೊರಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಾವು ನೋವನ್ನು ತರುವ ಬದಲು, ಸಮಾಧಾನ ತರುತ್ತದೆ. ನೋವಿಗೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸಾಯುವ ರೀತಿ ಕೂಡ, ನೋವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ ಪಟ್ಟು ಸತ್ತರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡು ನರಳಿ ನರಳಿ ಸತ್ತರೆ, ಅವನ ಆತ್ಮೀಯರ ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರ ಬದಲು ನರಳದೆ, ಕೊರಗದೆ ಸತ್ತರೆ (ಉದಾ. ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ) ದುಃಖದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಮಾಧಾನವಿರುತ್ತದೆ. 'ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾವು. ನೋಯಲಿಲ್ಲ, ನರಳಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸಾಯೋದಕ್ಕೆ ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿರಬೇಕು' ಎಂಬ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಪುತ್ರಶೋಕ ನಿರಂತರ

ಸತ್ತವರು ನಮಗೆಷ್ಟು ಆತ್ಮೀಯರು ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ದುಃಖದ ತೀವ್ರತೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು, ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಸಾವು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತರುವ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘ ಕಾಲಿಕ ಎಂದು ಶ್ರುತ ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪುತ್ರ ಶೋಕ ನಿರಂತರ ಎಂದು ಆರ್ಯೋಕ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ದುಃಖದ ಬೇಗೆ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಮಾಯದ ಗಾಯ. ಮಗ ಸತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಅವನನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡು ಅಳುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನ, ಗಂಡನ ಸಾವಿಗೆ ಶೋಕಿಸುವ ವಿಧವೆಗೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಂಡನ ಸಾವಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ, ನೋವು ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬರುವ ಸಾವಿನಿಂದ ಬರುವ ನೋವು ಅಪಾರ. ಅದು ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧ ಪಡದ ಹೊಸಬರಲ್ಲೂ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು ಪಾಪ, ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಸಾವು ಬರಬೇಕೇ' ಎಂದು ಸಂಬಂಧ ಪಡದವರೂ ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಸತ್ತರೆ ನೋವಿನ ಆಳ ಕಡಿಮೆ. 'ತುಂಬು ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಿ ಸತ್ತರು' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ.

ದೊರೆಯುವ ಆಸರೆ

ಸಂಪಾದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಾಗ, ಆತನ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಸರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗುವ ದುಃಖ ಅಪರಿಮಿತ. ದುಃಖದ ಜೊತೆಗೆ 'ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಗತಿ ಏನು?' ಎಂಬ ಭಯವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸ್ಥಿತಿ ವಿಷಮಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯೋ ತಂದೆಯೋ ಸತ್ತಾಗ, ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬಬಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ ತೋರಿಸಬಲ್ಲ 'ಬದಲೀ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬೇಗ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನಿಂದ ತತ್ತರಿಸುವ ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತುಗಳು, ಆಸರೆ, ಸಕಾಲಿಕ ಸೂಕ್ತ ಸಹಾಯಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇವು ಸಾವು ತರುವ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಯಾವುದೇ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ಗಟ್ಟಿ. ತೀವ್ರ ಆಘಾತ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಘಾತಗಳಿಂದಲೂ ತತ್ತರಿಸಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಉನ್ಮಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (ಪುಟ 46ರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ' ಲೇಖನ ನೋಡಿ) 'ಪ್ರೌಢವಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಜನ, ಸಾವಿಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಕಾಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಿಗ್ಮೂಢರಾಗಿ, ಅಸಹಾಯಕ ರಾಗುವ ಇವರಿಗೆ ಇತರರ ಬೆಂಬಲ, ಆಸರೆ ದೊರೆಯದೇಹೊದರೆ, ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸಾವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಯಾ ಸಮಾಜದ, ದೇಶದ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಗದ್ದಲ ಮಾಡುತ್ತಾ, ತಾರಸ್ಥಾಯಿ ಅಳುತ್ತಾ, ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸತ್ತವರ ಗಣಗಾನ ಮಾಡುವ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಾ, ದುಃಖಿಸುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದರೆ; ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೌನ ವಾಗಿ ಶೋಕ ಪಡುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಳು ವುದು ನಿಶಿದ್ಧವಾದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಳವುದಕ್ಕೇ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಉಳಿದವರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ (ತಿಥಿ, ಸಮಾ ರಾಧನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ). ದುಃಖಿತರಿಗೆ ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಸಲು ಅವಕಾಶ, ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಉಳಿದವರ ಬೆಂಬಲ, ಆಸರೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಾಗದೇ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದುಃಖದ ಬೇಗೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಆರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನ ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ದುಃಖದ ವೈಖರಿ

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಆಪ್ತರ ಸಾವಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯದು. ದುಃಖ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ, ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಆಲೊಚನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ, ನರ್ಧಾರ

ಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಚತುರತೆಗಳು ಕುಂದುತ್ತವೆ. ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಲ್ಲವೇ ಮೂಕತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ, ನಡುಕ ಪ್ರಾರಂಭ ಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಲ್ಲಲು ಆಗದೆ ಕುಸಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಾನ್ಯವಾದಂತೆ ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಳು ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಾಶೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಇನ್ನೇನು ಉಳಿದಿಲ್ಲವೆಂಬ ದೈನ್ಯತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ತುಯದ ನಂತರ, ಈ ದುಃಖದ ಆವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ, ಒಂದುಬಗೆಯ ಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾಣವೇ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗು ದಿಲ್ಲ. ರುಚಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂಕಾಗಿ, ಒಂದು ತೆ ಕುಳಿತೇ ಇರೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆವುಗಳೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪ, ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ನೇಮಾದಂತೆ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಸುಳಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಸಾಲದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ನಿಯೋಜಿತ ತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ನುಮಾನ ಬಂದು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಮನ ತೆಯಿಂದ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಸಂಘಟಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವು ಲ್ಲ. ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಾತನಾಡಿದಂತೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡಂತೆ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ವಿಧವೆಯೊಬ್ಬಳು ನ್ನ ಗಂಡ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಂದಿನಂತೆ ಬರೆಯುತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಜೆ ಐದು ಘಂಟೆಗೆ, ಆತ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿ ಬರುವಂತಹ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬ್ಬ ತಾಯಿ ತನ್ನ ತೀರಿಹೋದ ಮಗು. ತನ್ನ ಬಾಲುನುಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಭಾಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಳು.

ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರದೊಳಗೆ ಮಾಯ ಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಧಾನಗೊಂಡು ಹೊಸ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಅಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖ

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತ ವೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದು ಅಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಮಟ್ಟ ಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಗರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಾ, ನುಪಯೋಗಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಗೆಯ

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಪ್ತರ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದೆ, ಕೋಪ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜಡವಸ್ತುವಿನಂತೆ, ಗರಹೊಡೆದವರಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಪರೀತ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯ ಚಡಪಡಿಕೆ-(ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತಾವೂ ನರಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇವರೂ ಎದೆ ನೋವೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕರುಳಿನ ಕಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮೃತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಇವರು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವಾಪರ ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ, ನಷ್ಟಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ವ್ಯವಹಾರ, ದಾನ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ, ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ವಿನಾಕಾರಣವಾಗಿ ಕಳವಳ ಪಡಬಹುದು, ಅತಿ ಭಯ ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಉನ್ಮಾದದ ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳೂ ಇರದಿರಬಹುದು. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನದ ಹಿಂದು ಮುಂದು ಎನ್ನುವಂತೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು.

28 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಿಗೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದ್ದ 'ವಿಚಿತ್ರ ಖಾಯಿಲೆ' ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ನೋವಿನಿಂದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿವಸ ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕ. ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ 'ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದೇ ಬಂದವು. ವೈದ್ಯರು ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಂಡರು. ಕಡೆಯ ಸಾರಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯೋಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಮನೋವೈದ್ಯರು ವಿವರವಾಗಿ ಆತನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಆತನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕುವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಆತನ ತಾಯಿ ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸತ್ತದ್ದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಆಕೆ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳು ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಾಯಿಯ ವರ್ಷತಿಥಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅವನನ್ನು ಕಾಡಿತು. "ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದಾಗ

ನು ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು 'ಹೈಪರ್ ಅಸಿಡಿಟಿ' (ಅಧಿಕ ಮ್ಲ ಸ್ಥಿತಿ) ಅಷ್ಟೆ. ಖಾರ ಕಡಿಮೆಮಾಡು, ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋ ಸು ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಆಗಲೇ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನ್ನ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಆಕೆ ಬೇಗ ಸಾಯುವಂ ಯಿತು" ಎಂದು ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅಳತೊಡಗಿದ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರದ ದುಃಖ, ರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 'ವಾರ್ಷಿಕ'ದ ನೆನಪಿನಿಂದ ಕೆದರಿ, ಅವನನ್ನು ನರಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು! ಕ್ತ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆತನ ದುಃಖ ನೇರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಾಡಿದಾಗ, ಆತನಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಯಿತು.

ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ

ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ದುಃಖದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದು ಾಂಡೋ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೋ ಹುಚ್ಚರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ರದೃಷಶಾಲಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು. ವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಅವರ ನಸ್ಸು ಸಾವು ತರುವ ನೋವಿನಿಂದ ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸಾವು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾವಿನ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಗಲಿಕೆಗೂ, ಸಾವಿಗೂ ತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಅವರದು. ಸತ್ತ ಅಮ್ಮ ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ, ತ್ತೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದೇ ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಅವಳು ಮತ್ತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಿದಾಗ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅಳುತ್ತಾರೆ; ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮ ಬರದಿದ್ದರೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ದು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ತಿಭಟಿಸಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಂಕಾಗಿ ಕಳಾಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಟುವಟಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಬತ್ತಿಹೋಗಿ, ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಾಬರಿ, ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕನವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಿರಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಡಬಡಿಸುವುದು, ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತು ತೊದಲುವುದು, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಸುಗೂಸಿನ ನಡವಳಿಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಣ ದುಃಖ ಮರೆತು ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯ ್ಥನವನ್ನು ತುಂಬಬಲ್ಲವರು ಉದಾ: ಅಜ್ಜಿ, ಅಕ್ಕ ಇದ್ದರೆ, ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ೀಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೋವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಬಗೆ

ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಿಲ್ಲ. ಸಾವಿನ ನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ಈ ಸಾವು ತರುವ ನೋವನ್ನು, ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಸಲು ಸಿದ್ದರಾಗದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಃಖವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸದೇ, ಎದೆಯಲ್ಲೇ, ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಅತ್ತು, ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಶ್ರಿತರು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಉಳಿದ ಬಂದುಮಿತ್ರರು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ, ಆಸರೆ ನೀಡಿ, ದುಃಖ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಹಜ ದುಃಖ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಆತನ್ನಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸಬೇಕು.

ಅಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ದುಃಖದ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು, ಬಂಧುಗಳ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತುಗಳಿಂದ, ಆಸೆರೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೊದರೆ ಅಥವಾ ಐದಾರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸಾವಿನ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಆವೇಗದಿಂದ ಆತನ ನಿತ್ಯ ಚಟುಪಟಿಕೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೊ ವೈದ್ಯರು ಆತನಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು. ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಜರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ (ರಿ-ಗ್ರೀಫ್ ಥೆರಪಿ) ದುಃಖವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಹೊಸ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ, ಆತನ ವನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ, ಬಲವನ್ನು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಾನಕಾರಕ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಧೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮನೊ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ನೆರವು, ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾವು ತರುವ ನೋವನ್ನು ಭರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೩

ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಆತ ಅದಕ್ಕೆ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಣಾಮ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳ ನಡುವೆ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಬರುವುದು ಸಹಜವಾದರೂ, ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದು ಬೇಡ ಎಂದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಯಕೆ. ಮುಪ್ಪು ಎಂದಾಕ್ಷಣ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ, ಸವೆದು ಹೋದ ದೇಹ, ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು, ಕಣ್ಣು ಕಾಣದು, ಕಿವಿ ಕೇಳದು ; ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಮೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತ ಜೀವಿಯ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವಾಸಿಯಾಗದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರ ಉದಾಸೀನ, ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಕಂಡವರ ಕರುಣೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ, ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಮುಪ್ಪಿನ ಜೀವನ ನೆನೆದವರ ಮೈಮೇಲೆ ಮುಳ್ಳು ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದಿಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಂದಿ, ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಚತುರತೆಗಳು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ "ಪಾಪ, ಅರಳು ಮರಳು" ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. "ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ, ನೋಯಿಸದೆ, ನರಳಿಸದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾವು ಕೊಡಪ್ಪಾ" ಎಂದು ಹಲವರು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡದ, ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ಮುಪ್ಪು, ಮನುಷ್ಯನ ಅಧ್ಯಯನಶೀಲತೆಗೆ, ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಮುಪ್ಪು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಯಕಲ್ಪದ ಕಲ್ಪನೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪಿನ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ, ಮತ್ತೆ ಯೌವನದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬೀಳುವ ಯಯಾತಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಸೆಯ ಪ್ರತೀಕ. ಮುಪ್ಪು ಕೇವಲ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳ, ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ಅಮೃತವನೂ ನಮಗೆ ನೀಡಿ, ನಮ್ಮ ಬಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥವನ್ನು

ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಕೆಲವರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅದುವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮುಪ್ಪು ಎಂದರೇನು ?

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮುಪ್ಪು ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂತ್ರದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನರಿಗೆ ಆರು ಮಂದಿ ವೃದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿ, ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಇಳಿಮುಖ-ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಕಡೆಗಳಂತೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು 2000 ನೇ ಇಸವಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಅದು ಆರು ಕೋಟಿ ಮುಟ್ಟುವ ಅಂದಾಜಿದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಗಮನಾರ್ಹ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಈ ವೃದ್ಧರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ನೋಡೋಣ. ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮುಪ್ಪಿನ ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ನಶಿಸಿ ಹರಳೆಯಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಆಘಾತಕ್ಕೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳು ಸವೆದು, ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಪೂರ್ಣ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಿಣ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಾಂಗದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಶಿಸಿ, ಸಣ್ಣಗಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಉಪ

ಯೋಗದ ವೇಗ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರ, ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡುಸಾಗಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಈ ಏರು ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದಣಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸವೆತ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ, ರೋಗ ಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಯುವಕರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರರು, ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲಾರರು. ಅವರ ಚಲನವಲನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ, ಏದುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ; ತುಂಬ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಕ್ಕರೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಾವು ತನ್ನ ಕರಾಳ ಹಸ್ತವನ್ನು ಅವರತ್ತ ಚಾಚುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮುಪ್ಪಿನ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಲಕ್ಷಣಳಗ ಜೊಂದಿಗೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೂ, ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ, ಬದಲಾವಣೆಯ ವೇಗ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು 45 ಅಥವಾ 50 ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತರಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧೀರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಲೇಶ, ಮುಪ್ಪಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮುಪ್ಪು ತರುವ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು :

1. ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅವನತಿ : ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ, ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನೆನಪು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆ

ಮತ್ತು ಚಲನೆಯು ಹತೋಟಿ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು, ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ವಿಚಾರ, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಹಳೇ ನಂಬಿಕೆ, ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೊ ಎಂದು ಅಳುಕಿ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವಿಚಾರವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

2. ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ : ವೃದ್ಧರು ಹೆಚ್ಚು ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಲ್ಪ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ವಿಪರೀತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅವರ ಅಂತರಂಗದ ಒಳ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ, ಬರಲಿರುವ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಇನ್ನೂ ನಿಗೂಢವಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಸಾವಿನ ನಂತರ ಏನು ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸತ್ತ ನಂತರ ತನಗೆ ಏನಾಗಬಹುದು. ತಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ– ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೋ, ನರಕಕ್ಕೋ ಮತ್ತೆಲ್ಲಿಗೋ, ಸಾವು ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಿಡದ ಭೂತವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೊದಲೇ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ ಶರೀರ, ಜೊತೆಗೆ ನರಳಿಸುವ ರೋಗಗಳು-ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಪರಾವಲಂಬಿತನದಿಂದ ಜರ್ಝರಿತವಾಗಿ ಸಾವಿನ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುವಾಗ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಸಹಜವೇ. ಹೀಗೆ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ, ಕುಗ್ಗಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಮುಪ್ಪು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಗಾಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮೆರೆದ ಅವನ ಸೊಕ್ಕನ್ನು ಮುರಿದು, ನಡು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ? ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ; ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಗ ಬೇಗ ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಚಿಕ್ಕವರಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾ, ಸೆಂಚುರಿ ಬಾರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ? ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಉತ್ತರ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮುಪ್ಪು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ.

ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಪಾತ್ರ : ಯಾವುದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜೀವಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅದರ ಜೀವ ಕೋಶದ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿ (ಜೀನ್)ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣ ತಂತುವಿಗೂ, ನಮ್ಮ ಆಯುಸ್ಸಿಗೂ ನಂಟಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆಯುಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಸರಾಸರಿ ಎಂಟು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳು XX. ಪುರುಷ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳು XY. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ X ವರ್ಣತಂತು ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ ಎಕ್ಸ್ ವರ್ಣತಂತುವಿಗೂ ಆಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯುಸ್ಸಿಗೂ ನಂಟಿರಬೇಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮತ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ವಾತಾವರಣದ ಪಾತ್ರ, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳ ಪಾತ್ರ : ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದು ಬದುಕುವ ಪರಿಸರ, ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅವನು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಶೈಲಿ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ದಂತೆಯೇ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆತನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಅನೇಕ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು (ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ), ಆತನಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ; ಆತನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಗಳು, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳು ; ಆತ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳು ; ತೃಪ್ತಿ, ಅತೃಪ್ತಿ ಗಳು–ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳ ಲಾಗಿದೆ. ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಯಾದ ಆಯುಸ್ಸು, ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಹೀಗೆ ವಂಶವಾಹಿನಿ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಬದುಕುವ ಪರಿ ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ, ನಮಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಹೀಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿ ಬರುವ ಮುಪ್ಪನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಅಂಗೀಕರಿಸು ತ್ತಾನೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಫಲನಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

1. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ : ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು,

ಇರುವ ಆತಂಕ, ಭಯಗಳು. ಆತ ಅದಕ್ಕೆ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. "ಮುಪ್ಪು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಂತ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿಲ್ಲ. ಅದುವರೆಗೆ ನೋಡಿ, ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹು ದಾದ ಸವಾಲು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಎದುರಿ ಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಆತ ಅದಕ್ಕೆ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವರು ಮುಪ್ಪನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗು ತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ, ಮುಂಚಿನ ಹರೆಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ, ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗು ತ್ತಾರೆ. ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣ, ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. "ನಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಕೌಶಲಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು ?" ಎಂದು ಚಿಕ್ಕವರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಬಲದಿಂದ ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದು, ಮಾಡಿದ್ದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ ಗಳನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ದ್ವೇಷ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಲೋ, ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದಲೋ ತೀರಾ ಅಸಹಾಯಕರಾದಾಗ ಅತೀವ ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆ, ದುರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇತರರನ್ನು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅದು ತಂದ ಅಥವಾ ತರಲಿರುವ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಚಟು ವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ, ಹಾಗೂ ಈ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಹೆದರಿಸುವ ಶತ್ರುವಾಗದೆ, ಸಮಾಧಾನ ಕೊಡುವ ಮಿತ್ರನಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಕುಟುಂಬದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ : ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಆತನನ್ನು ಅವರೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಆತನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. "ಮುದುಕನಾದ. ಇನ್ನು ಇವನು ಅನುಪಯುಕ್ತ, ನಮಗೆ ಹೊರೆ" ಎಂದು ಮನೆಯವರು ಆತನನ್ನು

ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ "ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ, ವಯಸ್ಸಾಯಿತು. ಅರಳು ಮರಳು, ಕೈಲಾಗದವ. ಆತನನ್ನು ಮಗುವಿನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂದು ಅತಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆತನನ್ನು ಕಂಡು, ಆತನ ಇತಿ ಮಿತಿ ಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆತ ಆದಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿ, ಆದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಯಾಗಿ ಬಾಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನ ವನ್ನು ನೀಡಿ, ಆತನ ಅಳಿದುಳಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

3. ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ: ಯಾವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು, ಮಾನ್ಯತೆ ಮರ್ಯಾದೆಗಳು, ಸಹಾಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರು ತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ "ನೀವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರು, ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ದಂಡ. ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಬದುಕು ಜೀವಂತ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯ-ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸಮಾಜದ ಹೊಣೆ.

4. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ: ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು, ಆತ ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸಿಯಾಗದ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಹೆಚ್ಚು ನರಳುತ್ತಾನೆ.

ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಇವು ಅವರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು: ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಲಿಡುವ ಮೊದಲೇ, ನಿರುದ್ಯೋಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. 55 ಅಥವಾ 58 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಉದ್ಯೋಗ ದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿವೃತ್ತನಾಗಿ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರು ವವರೂ ಹಲವು ಕಾರಣದಿಂದ, ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. 1971ರ

ಜನಗಣತಿಯಂತೆ ಶೇ. 43ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧರು ಮಾತ್ರ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೆಲಸ (ಮನೆಗೆಲಸ ಸೇರಿ)ದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಕೆಲಸವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧರ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪಾದಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೌರವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಪರಾವಲಂಬನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದುವರೆಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನಾಗಿ ಮೆರೆದವನಿಗೆ, ಈಗ ದಿನ ಖರ್ಚಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಆಗುವ ಯಾತನೆ ಅವರ್ಣನೀಯ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಬೀದಿ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

2. ಒಂಟಿತನ : ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನವೇ ಸಂಗಾತಿ ! ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವೃದ್ಧ, ವಿಧುರ ಅಥವಾ ವಿಧವೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪರಿಮಿತ. 1971ರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 60 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 62 ರಿಂದ 82ರ ವರೆಗೆ ವಿಧವೆಯರಿದ್ದರು ಎಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಇತಿ ಮಿತಿಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯುವ ಜನಾಂಗದ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು, ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಅರ್ಥವಾಗದೆ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಮಾತಂತೂ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರ ಬದಲಾಗದ ನಿಲುವು, ಹಠಮಾರಿತನ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಪರ ಧೋರಣೆಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅಸಮ್ಮತಿ, ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಉಳಿದವರು ಅವರಿಂದ ದೂರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಗಡೆ ಬರದೆ ಅಥವಾ ಸತ್ತು ಮರೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಜೊತೆಗಾರರಿಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧರು ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

3. ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಅನುಪಯುಕ್ತರು : ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಭದ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆತನ (ಆಕೆಯ) ಅನುಭವಭರಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಪೂರ್ಣ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೃದ್ಧರೇ ಆಸರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಿ, ವಿದ್ಯೆ ನಡವಳಿಕೆ ಕಲಿಸಿ, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುರುತರ ಹೊಣೆ ವೃದ್ಧರದಾಗಿತ್ತು. ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಅದು ಪ್ರಿಯವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಅವರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತರಾಗಿ, ನ್ಯೂನತೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಹೊರೆಯಾಗದೆ, ಗೌರವಾದರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗಿ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುವರಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಯಾಗಳೋ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದಂಧೆ ಮಾಡುವವರೋ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ

ವೃದ್ಧರು ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಇತರರ ಒಡನಾಟವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾಗಿ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು. ಚಿಗುರೆಲೆಗೆ ಮುದಿ ಎಲೆ ಆಸರೆ. ಮುದಿ ಎಲೆಗೆ ಚಿಗುರೆಲೆ ಆಸರೆಯಾಗುವ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹಲವು ಬಗೆಯ ನ್ಯೂನತೆ, ಕ್ಲೇಶಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸರೆ, ನೆರವು ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತೂ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಗಾಯಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಗುವ ಹದ್ದಿನಂತೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎರಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿವು :

1. **ಖಿನ್ನತೆ :** ರುಕ್ಮಿಣಿಯಮ್ಮನವರಿಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಯಜಮಾನರು ತೀರಿಕೊಂಡು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಮಗನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಕೆಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡ ಹೋದದ್ದೇ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಿದರೂ, ಏಕೋ ಹಸಿವಿಲ್ಲ, ಬಾಯಿ ಸಪ್ಪೆ ಎಂದು ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ನಿದ್ರೆಯೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಹೊಡೆದರೂ, ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಸೊಸೆ ಅಥವಾ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಒಂದು ಮಾತೆಂದರೆ, ಅತ್ತು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ದೇವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಉಳಿಸಿದ್ದೀಯಾ, ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತೇ" ಎಂದು ಗೋಳಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊನ್ನೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲೆಂದು ಮನೆ ಡಾಕ್ಟರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಹತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. "ನನ್ನನ್ನೇಕೆ ಬದುಕಿಸಿದಿರಿ ? ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿದರು.

ರುಕ್ಮಿಣಿಯಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಮನೋಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಜಾರು, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ, ಪ್ರಯತ್ನ, ನೋವು, ಸಂಕಟ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಮಾಧಾನ, ಚಡಪಡಿಕೆ-ಇವೆಲ್ಲಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕೆಲವು

ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ನೋವು, ನಿರಾಶೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದಿರಲಿ, ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗ ಬಲ್ಲುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ.

2. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮನೋ ಬೇನೆ: ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿಗಳು ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷವಾಯಿತು. "ಏಕೋ ಎದೆ ಬಡಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಾರಿ ಚುಳ್ ಎಂದು ನೋಯುತ್ತೆ. ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆಯೋ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ" ಎಂದು ತಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಹೃದಯದ ಪಟ್ಟೆ (ಇಸಿಜಿ) ತೆಗೆದು ನೋಡಿದ ಅವರು "ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ಮೂರ್ತಿಗಳೇ, ಏನಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಇದೆಯೇ ?" ಎಂದರು. "ನನಗೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ. ದೇವರು ಎಲ್ಲಾ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಏಕೋ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಗಾಬರಿ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಬಹುದು, ಪ್ರಾಣ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು ಅಂತ ಅನಿಸಿಬಿಡುತ್ತೆ. ಯಾಕೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ" ಎಂದರು. ಡಾಕ್ಟರ ಸಲಹೆಯಂತೆ, ಮೂರ್ತಿ ಮನೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರು. ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ, ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಯಿತು. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಮೂರು ಜನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ನೆಂಟ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಾವು ಮೂರ್ತಿಯವರನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಸರದಿ ಬರಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಸಾವಿನ ಭಯ ಅವರ ಆತಂಕದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಕೆಲವರು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕಾಳಜಿ. ಒಮ್ಮೆ ಸೀತರೆ, ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟಿದರೆ, ಕೂದಲು ಚುಳ್ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಕಕ್ಕಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ತಮಗೆ ಯಾವುದೋ ವಾಸಿ ಯಾಗದ, ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಭಯ ಅಥವಾ ರೋಗ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ತಾವು ನರಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯವರಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತರುವ ನೋವು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

2. ಮಿದುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು : ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿ, ಮಿದುಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದವು. ಕೆಲವು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವು.

ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಮಿದುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆ : ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪನಿಗೆ 68 ವರ್ಷ. ಒಂದು ವಾರದಹಿಂದೆ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವಾಗ ಉರಿಯಾಯಿತು. ಆ ಸಂಜೆ ಜ್ವರವೂ ಬಂದಿತು. ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಔಷಧಿ ತಿಂದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮೂರನೇ ದಿನ ಜ್ವರದ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದರು. ತನ್ನ ಮನೆಯವರನ್ನೇ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿ 'ನೋಡಿ, ಅವರು ಕೊಲ್ಲಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಕೂಗಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಆದಾಗ, ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ದೇಹದ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ವಿಪರೀತ ನೋವು ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದಾಗ, ಕೆಲವು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಮಿದುಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆ : ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ, ಉದಾ : ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಮರೆವು ಬರುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಚಾತುರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಆತ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುವಿನಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ-ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

4. ನಡವಳಿಕೆ ತೊಂದರೆಗಳು : ವಿಪರೀತ ಹಠ ಮಾಡುವುದು. ಸಿಟ್ಟು-ಕೋಪ ಮಾಡುವುದು. ಹಣವಿದ್ದರೂ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಿನ್ನದೆ, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ವಿಪರೀತ ಜಿಪುಣತನ ಮಾಡುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೆ ವಾಸಿಸುವುದು, ವಿಪರೀತ ಸಂಶಯಪಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಚೇಷ್ಟೆ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದು—ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡವಳಿಕೆ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡೆಯುವರೆಗೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರುವುದು, ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅಸಹಜವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಪ್ಪು : ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ

ನಾವು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೆ, ತಕ್ಕ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ನಮಗೆ ಶಾಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟಂತೆ, ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಯೌವನದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಮಾಡಿ, ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟವರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ, ಅಶಿಸ್ತಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ :

1. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದನ್ನು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ.
* ಮದ್ದು–ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
* ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
* ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
* ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ತಡ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು.

2. ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

ಎಲ್ಲರೂ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೃದ್ಧರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು, ವೃದ್ಧರ-ಮಕ್ಕಳ ಒಡನಾಟ-ಪರಸ್ಪರ ಆಸರೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ವೃದ್ಧರ ಸಂಘಗಳು, ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಣಕಾಸು, ಇತರ ನೆರವು, ಪ್ರೀತಿ–

ಶ್ವಾಸ, ಮನರಂಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

3. ಜೀವನ ಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆ, ಶಿಸ್ತು, ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಭಿವೃದ್ಧಿ :

ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಬದುಕುವ ರಿಸರ ಮತ್ತು ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದಾಗ, ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ, ಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಉನ್ನತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಮುಪ್ಪು ಕಠಿಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಕಾಯಕಲ್ಪ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಯೌವನ ಚಿರ ಕಾಲ ಇರುವಂತಹ ಸೂತ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವುದು ತಡವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ವಿಫಲನೂ ಗಬಹುದು. ಸಹಜಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬದುಕುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

೧೪

ಸಾವು

ಭಯವನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು

“ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನಗೆ ಸಾಯಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಭಯ. ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ನಾನು ಸಿಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುತ್ತೆ ಹೇಳಿ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಹೊಸ ಔಷಧಗಳಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿ. ಫಾರಿನ್ನಿನಿಂದ ತರಿಸಬೇಕಾದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬದುಕಬೇಕು. ಮೊನ್ನೆ ನೀವು ನನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ನನ್ನ ಎದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು. ಬರೀ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳೇ, ತಳಕಾಣದ ಕಂದಕಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ದೊಡ್ಡ ತಿಮಿಂಗಿಲ ನನ್ನನ್ನು ಆಗಿದು ತಿಂದ ಹಾಗೆ, ಕಪ್ಪನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ. ಭಯಂಕರ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರತಿ ಮರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬೈಯುವಂತೆ–ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ವರ್ಷ ಬದುಕಿಸಿ ಕೊಡಿ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವೇ ನನಗೆ ದಿಕ್ಕು’’ ಎಂದು ಮುದ್ಧಪ್ಪ ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನಂತೆ ಅಳತೊಡಗಿದರು.

‘‘ಇಲ್ಲ. ಇದು ಖಂಡಿತ ನಿಜವಾಗಿರಲಾರದು ಡಾಕ್ಟರೇ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಪೇಶಂಟಿನ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ನನ್ನದು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಳಿಸಿರಬೇಕು. ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಪುನಃ ವೃಥಾ ಶ್ರಮ ಎನ್ನಬೇಡಿ. ನನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದಿನವೂ ಜ್ವರ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಕಾರಣ ಇದ್ದೀತು” ರತ್ನಮ್ಮ ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದದ್ದು ನಿಜ. ಹಲವು ಬಾರಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಶರೀರದ ಬಿಡಿ ಚಿತ್ರ (ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್) ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ

ಯುಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು. ರತ್ನಮ್ಮ ಈ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧಳಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗಂಡ, ಮುದ್ದಾದ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಂದರವಾದ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಂದವ ಿಂದಿಗೆಲ್ಲ ತಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾನು ಬೇಗ ಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಕೇಳುವವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರಾಡುತ್ತದೆ.

"ಡಾಕ್ಟರೇ, ಈ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನರಕ ಾತನೆ. ಇದು ವಾಸಿಯಾಗದ ಖಾಯಿಲೆ; ನನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲೇ ಂದಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸಾಯಲು ಭಯ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೇ ನನ್ನ ಈ ಅಂತ್ಯ ಕಾಣದ ನೋವಿಗೆ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮುಗಿದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಬೇಗ ಸಾವು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಡಿ. ನಿಮಗೆ ಚಿರಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಾರೆಯಾಗಿ ಬದುಕಿರಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೇಗ ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಡಿ" ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಅನಂತರಾಮಯ್ಯ ಗೋಗರೆದರು.

"ಯಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೆನೋ, ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಅನ್ಯಾಯ ಾಡಿದ್ದೇನೋ. ದೇವರು ನನಗೆ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಕೊಟ್ಟ. ಅನು ವಿಸದೇ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ದುಃಖಪಟ್ಟರೆ, ಕೋಪ ಮಾಡಿದರೆ, ಯೋಚನೆ ಾಡಿದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಹೇಳಿ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬದುಕ ಹುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿ ಲು ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಆದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನ್ನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೋ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ದಿನವೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಿ ದಿನ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಬಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ದುಃಖ ಪಡು ರಿ. ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಷ್ಟೇ ಂದು ನಾನೇ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತೇನ. ಸಾವು ಬಂದು ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತು ಹೋಗೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಡೀ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಜಾಣತನ" ತಪ್ರಜ್ಞರಂತೆ ನುಡಿದರು ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿಗಳು.

"ಡಾಕ್ಟರೇ, ಹೀಗೇ ಎಷ್ಟು ದಿನ ? ಅಜ್ಜಿ ಒಂದು ವಾರ ಬದುಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಂದಿರಿ. ಎರಡು ವಾರವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಾದೀತು. ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಹಳ್ಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು ್ತೇನೆ. ಈ ಮುದುಕಿ ಬೇಗ ಸಾಯದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ."

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಾ ಬದುಕಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ದೊರೆತ ಮಾದರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿವು. ಸಾವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ವಿಪರೀತ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗೀಡಾಗಿ, ರೋಗಿ ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಹೇಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೀಡಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು !

ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರು ರೋಗಿಯಾಗಿರಲಿ, ಮನೆಯವರಾಗಿರಲೀ, ವೈದ್ಯರಾಗಿರಲೀ, ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ನಂಬಿಕೆ, ಧೋರಣೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತನೆ. ಉದಾ :

1) ಸಾವಿನ ನಂತರ ಏನು ? ನಾವೆಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ? ಏನಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

2) ಸಾಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ತರುವ ನೋವು-ನರಳಾಟ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ.

3) ಸಾವು ಎಂದರೆ ಬದುಕಿನ ಕೊನೆ. ನಂತರ "ನಾನು" ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಸಿದ, ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಗಲಿಕೆಯ ವ್ಯಥೆ.

4) ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಅಂತ.

5) ಸಾವು ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ನೋವು, ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ತರಬಲ್ಲದು.

6) ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲ, ಆರಂಭ. ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ಬರುವ ವಿರಾಮ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾವು ಎದುರಾದಾಗ, ಸಾಯುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಉದಾ : ಅಪಘಾತ, ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ, ಆತ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವು ಸೂಚನೆ ಇತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬರುವಾಗ, ಉದಾ : ಖಾಯಿಲೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆ, ಧೋರಣೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

1) ನಿರಾಕರಣೆ : ಸಾವು ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ (ರತ್ನಮ್ಮನಂತೆ) ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

2) ಕೋಪ : ಸಾಯುವುದು ನಿಜ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಕೋಪ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸಾವು ತನಗೇಕೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಸಿಡುಕುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ಹೀಗಾಗಲು ನೀವೇ ಕಾರಣ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ, ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಬಹುದು.

3) ಚೌಕಾಸಿ : ಹೌದಾ, ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ? ಆದರೆ ಅದು ಈಗ ಬರುವುದು ಬೇಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ಕಳೆಯಲಿ. ದೇವರೇ ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷ ನನ್ನ ಉಳಿಸಪ್ಪ, ಮಗಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಪವಾಡ ಜರುಗಿ ತಾನು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ (ಮುದ್ದಪ್ಪನಂತೆ).

4) ಖಿನ್ನತೆ : ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಗುವಿನಂತೆ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ, ದೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ.

5) ಸ್ವೀಕಾರ : ಕೊನೆಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ "ನೀನು ಅಜೇಯ, ಆಯಿತು ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ನಡೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ (ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿಗಳಂತೆ).

ಸಾವು ಮತ್ತು ಸಾಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದರೂ, ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಅದು ತರುವ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ, ಯಂಸೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರು, ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರು ತಮ್ಮ ನಿಲುವು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಸಾವು ಮನುಷ್ಯನ ಹುಟ್ಟಾಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಸಾವು ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನವಿಡೀ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಸೆ ಆತನ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದು, ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಹಸಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಕಂಟಕ ಎಂದು

ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸೇವಿಸುವ ಮದ್ದು ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹಗಲಿನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿ ಜೀವಿಸಲು ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ, ಇಂತಿಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಸಾವು ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆಯೇ ಹೊರತು, ವಾಸ್ತವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆ. ಸಾವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವಾದವಿದೆ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಾವು ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಬರವಣಿಗೆ ಚೈತನ್ಯರಹಿತವಾದಾಗ ಸಾವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಮ್ಮತವಿಲ್ಲ. ಸಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ, ಆದರೆ ಚೇತನ-ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿಲ್ಲ. ಅದು ಚಿರಂಜೀವಿ. ಒಂದು ದೇಹ ಅವಸಾನವಾದಾಗ, ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದವನಿಗೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಂತೆ, ಸತ್ತವನಿಗೆ ಹುಟ್ಟು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಾದರೂ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಂದ ನಂಬಬಹುದಾದಂತಹ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲಿತ್ತು, ಹೇಗಿತ್ತು, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜನ್ಮ ಪಡೆಯಿತು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪು ಹೇಗೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿತು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾವಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಬರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಸಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರವಾಗಿ, ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಚಲಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ, ಆತಂಕ ಭಯವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾವು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸ್ವಾಗತಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಂದಾಗ ಬೇಡವೆನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಅದರ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ಬದುಕಿ, ಒಂದು ದಿನ ಅದರ ತೆಕ್ಕೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ.

೧೫

ಮಾನ್ಯತೆಯ ಹಸಿವು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪರಿಚಯ, ಅವು ಬರಲು ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ, ನಾನು ಬರೆದ, 'ಮಗು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ' ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯು 1980ನೇ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇತ್ತ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಾನು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಕ್ಕಿತೆಂದು ಸಂಭ್ರಮ ಪಟ್ಟೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭ್ರಮಪಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. "ಇಂತಹ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಾನ್ಯತೆ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಿಗಲಿ" ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದರು. ನನ್ನ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಮೆಚ್ಚಿದ ಸಹೃದಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾದಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದಿರಲಿ, ನಾನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದ ಹಲವು ಜನರಿಗೆ ನನ್ನ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದು, ಅವರೂ ನನ್ನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರರು ಪತ್ರ ಬರೆದು, "ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು" ಎಂದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಚಾರ, ಸಂಭ್ರಮ ನಾನು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದಾಗ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಕ್ಕ ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪವಾಡದಂತೆ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಎರಿಕ್‌ಬರ್ನ್, ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ 'ಮಾನ್ಯತೆಯ ಹಸಿವು' (ರೆಕಾಗ್ನಿಷನ್ ಹಂಗರ್) ಪದ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಾನ್ಯತೆಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದೇ ಆತನ ಜೀವನದ ಪರಮೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಎರಿಕ್ ಬರ್ನ್‌ನ ಹೇಳಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಬಟ್ಟೆ ವಸತಿಯಂತೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ವಸ್ತು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಗ್ರಾಸ ಒದಗಿಸಿತು. ಮಾನ್ಯತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ, ಸಾಧನೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಇದ್ದಹಾಗೆ. ಮಾನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತ ಕಳಾಹೀನನಾಗಿ, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುವ ಹಾಗೂ ದುಃಖ ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಎರಿಕ್ ಬರ್ನ್ ನಂತಹ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಮತ.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಸರ್ಕಾರದ ಇಲಾಖೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಉಳಪೆಯಾದ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲ. ಅವನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾದ ಕೆಲಸ. ನಾಲ್ಕಂಕೆಯ ಸಂಬಳವಿದೆ. ಅವನ ಸಂಸಾರ ದೊಡ್ಡದೇನಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿಟ್ಟ ಮನೆ, ಆಸ್ತಿ ಇದೆ. ಸುಖವಾಗಿರಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. "ಏನಯ್ಯಾ, ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ" ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. "ಹೀಗೇ, ಬದುಕಿದ್ದೀನಿ; ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ" ಎಂದ. ಉದಾಸೀನತೆ ಅವನ ಮುಖ ದಲ್ಲಿ ತಾಂಡವಾಡುತ್ತಿತ್ತು. "ಏಕೆ ಈ ಬೇಸರ? ಒಳ್ಳೆಯ ಹುದ್ದೆ. ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ. ಏನು ಕಡಿಮೆ ನಿನಗೆ?" ಎಂದೆ. "ಹುದ್ದೆ ಏನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಲಸು ವಾತಾವರಣ. ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿ ಕಟುಕರು. ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದು ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೈ ಕೆಳಗಿನ ವರಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಭಾಗದ ನೂರಾರು ನೌಕರರಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬ ಅಷ್ಟೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ರೆಕಾಗ್ನಿಶನ್ನಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ ಯವರೆಗೆ ಇದ್ದು ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮೈ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ. ಮಾನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ ಈ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ತನ್ನ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡ.

ಈ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ, ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ, ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವರ, ಸಮಾಜದ ಮಾನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಜನ ಬೇಸರಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅಸುಖಿಗಳಾಗಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸದೆ ಅವರ ಪ್ರತಿಭೆ ಕಮರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಎಷ್ಟು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವುದು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರಿಗೆ, ನುರಿತ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ, ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ ಗಳಂತೆ ಮಾನ್ಯತೆ–ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳೂ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಗು ತಾನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಿದಾಗ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಲಿತಾಗ, ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಾಗಿ, ಮಾನ್ಯತೆಗಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳತ್ತ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರತ್ತ, ಹಿರಿಯರತ್ತ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅದರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಭೇಷ್ ಎಂದರೆ, ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ದರೆ, ಅದು ಇಮ್ಮಡಿ ವೇಗದಿಂದ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಲು, ಕಲಿಯಲು ಮುಂದಾಗು ತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಲು, ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯನಾಗಲು

ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ತೀವ್ರ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದಾಸೀನಮಾಡಿ, ಮಗುವಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಗಳಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮಗುವಿನ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಉತ್ಸಾಹ ಜರ್ರನೆ ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. "ನನ್ನ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಾನೇಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು ; ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ಮಗು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಿಂದಲೋ, ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೋ ಮಗು ಆಟದ ಸಾಮಾನನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದಾಗ, ಮನೆಯವರು ಅದನ್ನು ಕಂಡು "ಭೇಷ್, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ" ಎಂದಾಗ, ಇತರರಿಗೆ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿ, "ನೋಡಿ, ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹುಡುಗನೇ ಮಾಡಿದ್ದು" ಎಂದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಹೇಗೆ ಅರಳುತ್ತದೆ ; ಅವನು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಬೀಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಮಾನ್ಯತೆಯಿಂದ ಆತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆಯದೇ ಹೋದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ತೀಟೆಮಾಡಿ, ಜಗಳ ತಂದು, ಹೊಡೆದಾಟ ಮಾಡಿ, ಅವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ, ಅವಿಧೇಯನಾಗಿ, ಶಾಲೆಗೆ ಚಕ್ಕರ್ ಹೊಡೆದು, ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ ಮುತ್ತಿತರ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿ, ಬೇಕೆಂತಲೇ ಓದದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿ, ದೊಡ್ಡವರ, ಮನೆಯವರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ; ಬಾಲಾಪರಾಧಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಗೆ ತರಲು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು, ಸಾಧನೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುವುದು. ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಭಾಗವಹಿಸದೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗಮನ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದೆ, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೀತಿ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಸ್ಟಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಜನಸಂದಣಿಯಿರುವ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು

ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹರೆಯದವರು ಮಾನ್ಯತೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗದ್ದಲವೆಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ ಇಲ್ಲ! ಅವಲಂಬನೆಯ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆದು, ಹರೆಯ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಬೇಕು, ಶಕ್ತನಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಇತರರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತನ್ನದಲ್ಲ, ತನ್ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಎಂಬ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೌಢನಂತೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಹಿರಿಯರು ಮಾನ್ಯತೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. "ಏಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನೋಡಿ...." ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಹೇಗಾದರೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಬೇಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಈ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಅಸಹನೆ, ಅವಿಧೇಯತೆ, ಬಂಡಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆಯದಿರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸಪ್ಪಗಿದ್ದ, ಮುಖ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸದ ಬುಗ್ಗೆಯಂತಿದ್ದ ಆತ ಹೀಗಿರಲು ಏನೋ ಕಾರಣವಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಿ? "ಏನು ಸಮಾಚಾರ" ಎಂದೆ. "ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಕಾಯ್ದಳು" ಎಂದ. ಅವರದು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯ. ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಜೋಡಿ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಜೋಡಿ ಹಕ್ಕಿಗಳಂತೆ ಹಾರಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. "ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳು" ಎಂದೆ. "ಈ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅವರೇಕಾಳು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಮಾತಾಡದೆ ತಿಂದು ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂದಳು. ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸವೆದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತೆ? ಸಾನೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವಕ್ಕೇ ಎದ್ದು, ಕಾಳನ್ನು

ಹಿಸುಕಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಂದು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತು ಬೇಡವೆ? ನನ್ನ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮದು ನಳಪಾಕ ಎಂದು ಬಾಯಿತುಂಬಾ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಟೀಕಿಸುತ್ತೀರಿ, ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದ ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ ಎಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನೇಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ನಾನೆಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಆಕೆಯ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ" ಎಂದ. "ನಿನ್ನದೇ ತಪ್ಪು, ನೀನು ಆಕೆಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ, ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯ" ಎಂದೆ. ಆತ ಪಾಠ ಕಲಿತ. ಮಾರನೇ ದಿವಸ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆ. ಆಕೆ ಕೇಸರಿಭಾತ್, ಬೋಂಡಾವನ್ನು ತಂದಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, "ಇಂತಹ ಗೃಹಿಣಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಹೋದ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೀನು ಎಷ್ಟು ಪುಣ್ಯಮಾಡಿದ್ದಿಯೋ, ಅದೃಷ್ಟವಂತನಯ್ಯಾ ನೀನು" ಎಂದೆ. ಆತ ನಗುತ್ತಾ "ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಏಳು ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ಬರೀ ಪುಣ್ಯವನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತೆ" ಎಂದಾಗ ಆಕೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮನೆಮಾಡಿತ್ತು. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವ ಕಥೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ್ದು

ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಏನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ ತನಗೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಜನ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಗ್ನರಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಗುವುದೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಪಡಲು, ಎಂತಹ ಅಡಚಣೆ ಇದ್ದರೂ ಎದೆಗುಂದದೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು, ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ, ಸಮಾಜ, ಸರ್ಕಾರಗಳೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಜನಗಳ ಮುಂದಿಡುತ್ತವೆ. ಬಿರುದು ಬಾವಲಿಗಳು, ಬಹುಮಾನಗಳು, ಗೌರವಗಳು ಈ ಮಾನ್ಯತೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಬಿರುದು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅವು ಗೌಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ತರುವ ಮಾನ್ಯತೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ ನೊಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನದ ಬೆಲೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಹಣಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಸಿನೇಮಾ ನಟಿ ಈ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರ ರಸಿಕರು ತನಗೆ ಬರೆಯುವ

ಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ; ಚಿತ್ರರಸಿಕರು, ಇನ್ನಿತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ತಾನು ಹೊರಗಡೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಣಲು ಧಾವಿಸುವ ಜನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ ಸಾಹಿತಿ, ಕಲಾವಿದರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳ ವಿಮರ್ಶೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಬರುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಗಾಣು ತ್ತಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಉತ್ತಮ ಜರ್ನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ, ಇತರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವ ಸದಸ್ಯರೆಂದು ನೇಮಿಸಿದಾಗ, ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದೆವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರು ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಬಹಳ ಜನಗಳಿಂದ ಈ ವೈದ್ಯರ ಕೈಗುಣ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂತೋ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಗೌರವ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯುವುದು ಮಾನ್ಯತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಾರ, ನಿಪುಣ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂಗದ ಹಸಿವು

ಕೆಲವು ಸಾರಿ, ಈ ಮಾನ್ಯತೆಯ ಹಸಿವು ಎಂದೂ ಹಿಂಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮಾನ್ಯತೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಲಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಲಿ ಎಂದು ಆಸೆಪಟ್ಟು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾವೆಣಿಸಿದಷ್ಟು ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರಕಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯಥೆ ಪಡುವ ಜನರಿಗೆ ಬರವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು, ಅನುಭವಿ ಹಿರಿಯರ ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಇದೆ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಅಲ್ಲವೇ ? ಮಾನ್ಯತೆಯ ಹಿಂಗದ ಹಸಿವೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕನಾಗು ತ್ತಾನೆ, ದುಃಖ ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಣ, ಅಧಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅತಿಯಾದ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ತೊಡಗಿರುವ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಡೆಸಿರುವ ಪೈಶಾಚಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ದುರಂತವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮಾನ್ಯತೆಯ ಹಸಿವು ಮಿತಿಮೀರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡೋಣ

ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚತುರತೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ವಿಕಾಸಕೊಳ್ಳಲು, ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಮಾನ್ಯತೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕಂಡು

ಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಕೊಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪರಿಚಿತರು, ಅಪರಿಚಿತರು ಯಾರೇ ಆಗಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಹೊಸತನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನಾಡೋಣ. ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಲು, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗೋಣ.

೧೬

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ

"ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಶಂಕರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಮೊದಲು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಹಾಗಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಹನೆಯಿಂದ ತಿದ್ದುತ್ತಿದ್ದವನು, ಈಗ ಚಿನಕುರಳಿ ಪಟಾಕಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. 'ನಿಮ್ಮಂತಹ ದಡ್ಡರಿಗೆ, ಮೂರ್ಖರಿಗೆ ಸಂಬಳ ಕೊಡುವುದು ಮಹಾಪಾಪ' ಎಂದು ಜರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮೊನ್ನೆ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಪ್ಪುಗಳಿದ್ದವೆಂದು ಪತ್ರವನ್ನು ಪಗಪರನೆ ಹರಿದು, ಟೈಪಿಸ್ಟಳ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಎಸೆದು 'ಹೀಗೆ ಟೈಪ್ ಮಾಡಲು ನಾಚಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ' ಎಂದು ಚೀರಾಡಿದನಂತೆ. ಪಾಪ ಆಕೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಹೋದವಳು ಇನ್ನೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಶಂಕರ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನೀನು ಮನೋ ವೈದ್ಯ. ನಿನ್ನಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಬೇಕಲ್ಲ" ಎಂದ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ, ಮರುದಿನವೇ ಶಂಕರ್‌ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಶಂಕರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರಾದ.

ಶಂಕರನಿಗೂ ತನ್ನ ಅಸಹಜ ನಡೆವಳಿಕೆಯ ಅರಿವಿತ್ತು. "ಡಾಕ್ಟರ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಸಿಡುಕನಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ, ಕೋಪವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಗಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಇತರರ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಏನಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ ಇದ್ದರೆ ಬರೆದು ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟರೆ" ಎಂದ.

ನಾನು ನಗುತ್ತಾ "ಅಂತಹ ಮಾತ್ರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದಿರಲಿ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವರು, ನಂತರ ಹೀಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೇ ಏನಾದರೂ ಕಾರಣ ಇರಬೇಕು. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆಯೇ ?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ.

"ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ ಸಾರ್, ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ನನ್ನ ವಿದ್ಯೆಗೆ, ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದು ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ, ಡಾಕ್ಟರೇ" ದ ಅವನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿಮಾನ, ಸಂಭ್ರಮ ಭಾವ ತುಂಬಿತ್ತು.

"ಹಾಗಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗಿದೆ ಶಂಕರ್? ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಾರ್ಯಾರು ಇದ್ದಾರೆ?" ಎಂದೆ. ಥಟ್ಟನೆ ಅವನ ಮುಖಚರ್ಯೆಯೇ ಬದಲಾಗಿ ೀಯಿತು. ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದುಗುಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. "ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನು ಅತ್ಯಂತ ದುರದೃಷ್ಟವಂತ ಸಾರ್. ಹಣ, ಅಂತಸ್ತಿನ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮಗಿಂತ ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ದುವೆಯಾದೆ. ಈಗ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟವರಂತೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಳಿಗೆ ಆವಳ ಅಪ್ಪನೇ ಆದರ್ಶ ಪುರುಷ. ಅಪ್ಪನ ಮನೆಯೇ ಸ್ವರ್ಗ. ನಾನು ಳ ಪಾಲಿಗೆ ಯಾವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದ ಬಡ ಪ್ರಾಣಿ. ಅದನ್ನೂ ಆಡಿಯೂ ಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಾತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಿದ್ದರೆ, ತಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರವಿರುತ್ತಾಳೆ. ಳಿದರೆ ಧಿಮಾಕಿನ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. 'ನಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಯೋಗ್ಯತೆ ನುಗೆಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನನಗೆ ರೋಷ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನೂ ತೋರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಿಸಿ ತುಪ್ಪವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ ಕ್ಟರೆ!"

"ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಿಟ್ಟು ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಬಡ ಯಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದೆ.

• • *

"ನನ್ನನ್ನೇಕೆ ಬುದುಕಿಸಿದಿರಿ ಡಾಕ್ಟರೆ? ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ಮತೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದು ಮೇಲು" ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಬಡಿಸು ದ್ದಳು. ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಸೋದರ ಮಾವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದುದಾಯಿತು. ತನಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲ. ಮದುವೆಯ ಮೊದಲು ಬೇರೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ರ್ಪಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವನು, ಈಗಲೂ ಅವಳಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ದಕ್ಕೊ ಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿಯಾಯಿತು. ಬೇಡಿಕೊಂಡಾಯಿತು. ಎಚ್ಚರಿಸಿಯಾಯಿತು. ಯಾವು ತ ಜಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. "ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗ ೀಕೆಂದು ನಾನು ಕುಣಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಮ್ಮನೇ ಅತ್ತೂ ಕರೆದು ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಾರಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಳು. ನನಗೆ ತಾರಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪ್ರೀತಿ. ಇದನ್ನು ನೀನು ಪ್ಪಿಕೊಂಡು

ಇರುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಇರು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಪಾಡು ನಿನ್ನದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಸಿಗದೆ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು.

* * *

ಕೋರ್ಟಿನ ಆಜ್ಞೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಶಿವ, ಕಣ್ಣ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಬಾಲಾಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ಬೀದಿ ಬೀದಿ ಅಲೆಯುವುದು, ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಕದಿಯುವುದು. ಅಥವಾ ಸಿನೆಮಾ ಟಿಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರುವುದು ಇವರ ಉದ್ಯೋಗ. ಈ ಇಬ್ಬರು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯೆಲ್ಲ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅಪ್ಪಂದಿರು ಸಿಟಿಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬಳಿ ಕೂಲಿಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದುಡಿದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಮುಂದೆ ಫುಟ್‌ಪಾತ್ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇರಲು ಮನೆಯಿಲ್ಲ. ಮಲಗುವುದು ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೇ. ಈ ಹುಡುಗರು ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನೇ ಅರಿಯರು, ಅವರು ಬುದ್ಧಿ ತಿಳಿದಾಗಿನಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದು, ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು, ಬೈಗಳು, ಒದೆತ, ದಿನಬೆಳಗಾದರೆ ನೋಡುವುದು ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಬಗೆಹರಿಯದ ಜಗಳ, ಹೊಡೆದಾಟವನ್ನು. "ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇವರು ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿತ್ತು.

* * *

ಸಂಜೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತಿರುಗಾಡಲು ಹೊರಟೆವು. ಕಬ್ಬನ್ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತೆವು. ಅಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡ ಮೇಲೆ ಅವರು ಪರಿಚಯದವರಿರಬೇಕೆನಿಸಿ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದೆ. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ಊರಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ವರ್ಷ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಬಸವರಾಜಯ್ಯನವರು. ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರು ನನ್ನ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ. ಪರಿಚಯ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ, ಅವರ ಮುಖ ಹೂವಿನಂತೆ ಅರಳಿಹೋಯಿತು. "ಎಷ್ಟು ವರ್ಷವಾಯಿತಪ್ಪ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ, ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ. ಈಕೆ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೇ? ಏನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ? ಯಾರೋ, ನೀನು ಡಾಕ್ಟರಾಗಿದ್ದೀಯ ಎಂದಿದ್ದರು ನಿಜವೇ" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನೇ ಕರೆದು ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ "ಏನು ಬಸವರಾಜಯ್ಯನವರೆ, ಒಬ್ಬರೇ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ" ಎಂದೆ. "ಇನ್ನೇನಪ್ಪ, ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ, ಒಂಟಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನು ಸಾಧ್ಯ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಕಾಲವಾಗಿ ಐದು

ನರ್ಷವಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಮಗನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಏನೋ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಊಟ, ಎರಡು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಇನ್ನು ಸೊಸೆಯರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ದೇವರು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಹೀಗೇ ಬದುಕಿರಬೇಕು" ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದರು. ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲಾಗದೆ ಬಿಕ್ಕಿದರು. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಆಸರೆ ಇಲ್ಲದ ಈ ಹಣ್ಣಾದ ಜೀವ ಸಾಕಷ್ಟು ನೊಂದಿತ್ತು.

ಶಂಕರ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವ, ಕಣ್ಣ, ಬಸವರಾಜಯ್ಯ ಇವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ನತದೃಷ್ಟರು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಶಂಕರ ಸಿಡುಕನಾಗಿ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯ್ದರೆ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಶಿವ, ಕಣ್ಣರು ಅಪರಾಧ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರಾಗಿದ್ದರು. ಬಸವರಾಜಯ್ಯ ಮೌನವಾಗಿ ನೋವು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ತುಸು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ಕಿವಿ ತೆರೆದು ಕೇಳಿದರೆ ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮಂದಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತು, ವೈಭೋಗಗಳು ಇದ್ದರೂ ದುಃಖಿತರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ವಸ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಕಂದನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕೋಲು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯುವ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ, ಬಡವ ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟ ಪಡುವ, ಅನುಭವಿಸಲು ತವಕ ಪಡುವ ಭಾವ ಈ ಪ್ರೀತಿ.

ಪ್ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಪ್ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇತರ ಮೂಲಭೂತ ಭಾವನೆಗಳೆಂದರೆ ಸಂತೋಷ, ನಿರಾಶೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪ. ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಇತರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಲಿ ಕಾಗದದಂತೆ ಬಟ್ಟಬಯಲು. ವಾತಾವರಣದ ದಿಢೀರ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ (ತೀವ್ರ ಶಬ್ದ, ಕಂಪನ, ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಗುವಿನ ಶರೀರ ಆದುರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ಸ್ಟಾರ್ಟ್ಲ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್). ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆ ಎಂದರೆ ಉದ್ವೇಗ. ಸುಮಾರು ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ

ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಅಥವಾ ಸದಾ ಬಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಪ್ರೀತಿ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವೇ ಭಯ/ಆತಂಕ, ರೋಷ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ. ಹದಿನೈದು ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿ ನಗುವುದು, ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಮುಖ, ಮೈ ಸವರುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಒಲವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ!

ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳು ನಮಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ. ವ್ಯಾಟ್‌ಸನ್‌ನಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳು-ಪ್ರೀತಿಯೂ ಸೇರಿ, ತಾವಾಗಿಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ನೋಡಿ, ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಗು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಸಮವಯಸ್ಕರು, ಇತರರು ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವೆ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು, ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ತೋರಿಸದಿದ್ದುದು ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಜನದಟ್ಟಣೆಯ, ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರೀತಿ, ಆರೈಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ

ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಂತಿದ್ದು ನಿರ್ಭಾವ ಜೀವಿಯಾದ ಮಗು ಬೆಳೆದು, ನವರಸಭಾವ ತುಂಬಿದ ಮನುಷ್ಯನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬರೀ ಊಟ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರ ಅದ್ವಿತೀಯ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಪಿ ಮರಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಎರಡು ಗುಂಪಿಗೂ ಸಮಾನರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತಿತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ನಿಯಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಈ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದ ಕಪಿಮರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಮರಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ಕೂಡ, ಸೊರಗಿ ಸಣಕಲಾಗಿ, ಮಂಕು ಬಡಿದಂತೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗಿಯೋ ಅಥವಾ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳಿದ್ದು ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಬೌಲ್ಬಿ ಅವರಂತಹ ಅನೇಕ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ ಆಸರೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೆತ್ತವರ/ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗದ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಕುಂಠಿತ ವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ-ಚತುರತೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವು ದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಸ್ವಸಂತೋಷಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇತರರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮುಂತಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಅನೇಕ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಪೂರ್ವ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ನಾವು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ, ಈ ವಾದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ ಯುಂಟಾದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಶಾಶ್ವತ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನ ದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅದರ ಕರಾಳ ಛಾಯೆ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ತಜ್ಞ/ನುರಿತ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳ ಅನುಭವ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ಣ ಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗದರಿಸಿದರೆ, ಶಿಕ್ಷೆಯ ಗುಮ್ಮನನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವು ದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಭಯದಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಫಲರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಮತೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು

ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು ನಾನಾ ಪದವಿಗಳ ಒಡೆಯರಾದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಅತಿ ಶಿಸ್ತು, ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದ, ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿರುವ ಬಡ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಜೀವನದ ಮತ್ತೊಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅವಧಿಯಾದ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಯೋಧರ್ಮದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ತನ್ನ ಸಮವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೋದನಿಕಗಳು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ, ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆ, ಸ್ನೇಹಗಳು ಮೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದೆ, ಇನ್ನೂ ಅಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು, ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಳಸ್ಯ ಕಂಠಸ್ಯ ಗೆಳೆತನ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರೀತಿ, ಅನುರಾಗವನ್ನು ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ, ಅವರ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಫಲವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಮುದುಡುತ್ತಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೋಪದಿಂದ ಪುಂಡನಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯಾರ ಅಂಕೆಗೂ ಸಿಗದ ಉಡಾಳನಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬದ ಸಂಶಯ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಲು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ! ಸಫಲ ಸಂತೋಷಪೂರ್ಣ ದಾಂಪತ್ಯದ ಗುಟ್ಟು, ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ-ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದ ಒಲವು ಇದ್ದೆಡೆ, ಮನಸ್ತಾಪ ವೈಮನಸ್ಯ ಜಗಳಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಊರುಗೋಲು, ಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ, ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಡುವೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಂಧನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದ್ಧರ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಂಧುಗಳ ಆಸರೆ, ಒಲವು ಇಲ್ಲದ ಈ ಮಂದಿ ಆತಂಕ, ನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿತ್ತಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ, ತಾಳುವ ಮಾನಸಿಕ ೖರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ವಿಪರೀತ ನರಳಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ಸಜ್ಜಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕುಶಲ ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದ್ದರೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಫಲವಾಗದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೇ ರಲಿ, ಆಗ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಔಷಧ ಒಂದೇ-ತ್ತ್ರ ಇಷ್ಟರ ಆಸರೆ, ಸವಿ ಮಾತು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ! ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಖಾಯಿಲೆ ುಂದ ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವಿದ್ದರೂ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮನೆಯವರ ಡುವೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಅತಿಯಾದರೆ ಅಹಿತ

ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಿ. ಇನ್ನು ಅವು ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ತಿಯಾದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎಂಬ ಣ್ಣುಡಿ ಇದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಾಗಲೀ, ಶಿಸ್ತಾಗಲೀ ಕ್ಷೆಯಾಗಲೀ, ಸುಖವಾಗಲಿ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅವರು ಬೆಳೆದು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ, ಇತರರತ್ತ ಸಹಾಯ ಹಾನುಭೂತಿಗಾಗಿ ಕೈ ಚಾಚುವ ಅಪಕ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಠಮಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. "ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಮಗ ಕಾಲೆತ್ತಿ ಒದ್ದ" ನ್ನುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಬೇಡಿಕೆ ುನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಈ ಮುದ್ದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಉನ್ಮಾದ ುನೋಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಂತರ ಕೂಡ, ಅತಿಯಾದ ್ರೀತಿ, ಮಮತೆಗೆ ಹಂಬಲಿಸಿ, ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗು ತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅತಿ

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು. ಅದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಪೂರ್ವ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ, ಹೆಂಡತಿಗೆ (ಅಥವಾ ಗಂಡನಿಗೆ), ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸೋಣ. ಪ್ರೀತಿ ತೋರಲು ದುಡ್ಡಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ನಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸೋಣ. ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದ, ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲದ ನಿರ್ಮಲ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಲಿ.

೪

ಭೂತ ಪ್ರೇತ
ಮಾಟ ಮಂತ್ರ
ಮತ್ತು
ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

೧

ಅನಾದಿಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆ

ಅತಿಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯ ಆವಾಹನೆ: ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ

ಭೂತಚೇಷ್ಟೆ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ದೆವ್ವ, ದೈವದ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಬದಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸರೆ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದೆ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೃಂಗೇರಿ ಬಳಿ ಇರುವ ತ್ಯಾವಣ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಬಾಪಟ್ ಎಂಬುವರು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1979ರ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಾರೀಖಿನ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಸಂಚಿಕೆಯ ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದೇ ತಿಂಗಳ ಉದಯವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಲಾದ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. "ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದು. ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ "ನಿನಗೇನು ಬೇಕು" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರ ಕೇಳುವುದು, ನಂತರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾ ತಾವು ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳೆಂದೂ, ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಕಾಂತಿಬಲೆ, ಎಲೇವತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯರು ಇದನ್ನು ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೂ ಯಾವೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ ಎಂದು, ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು, ಸಹಜವಾಗಿ ಆತಂಕಗೊಂಡ ಬಾಪಟ್ ಅವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಈ ಪತ್ರ ಸರಕಾರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇಲಾಖೆಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿತು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮನೋವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮಯ್ಯ, ಡಾ||ಸಿ.ಆರ್, ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ||ಎಂ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಯ್ಯ ಮತ್ತು

ನಿವೃತ್ತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಸಿ ಕೆ. ವಾಸುದೇವರಾವ್ ಅವರುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಶೃಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿ ಶಾಲೆಯ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳು ಅಥವಾ ಭೂತಚೇಷ್ಟೆಯ ಪ್ರಕರಣಗಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ ದೈವ ಅಥವಾ ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿತು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಭೂತಚೇಷ್ಟೆ

1978ರ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕುರುಳಿಕೊಂಡಳು. ಅವಳನ್ನು ನೆರಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ತರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಆಕೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆ ಸುತ್ತು ಬಂದು ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಾಯಿತೆಂದೂ, ನಂತರ ನಡೆದುದು ತನಗೇನೂ ಜ್ಞಾಪಕ ವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ಮೂರನೆಯ ದಿನ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ಕಿರಣ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ಬಿದ್ದರು. ಈ ಸುದ್ದಿ ಅವರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಆವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು 'ಇದು ದೆಯ್ಯ' ಭೂತದ ಉಪದ್ರ' ಎಂದು



ಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ಮತ್ತೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಕಿರಣ, ಸರಸ್ವತಿ ಬೀಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ದನ್ನು ಕಂಡು ಹಳ್ಳಿಯವರು 'ಇದು ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ' ಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದುದು ಇದಕ್ಕೆ ಟ ಕೊಟ್ಟಿತು, ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ್ಯಾವಣದ ಈ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೆಣಗಳ ಸಮಾಧಿಗಳಿ ದ್ದದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಎರಡು ಪ್ರೇತಗಳೂ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಕೋಪಗೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿವೆ ಂದರು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೋಪವಿದ್ದರೆ ಈ 15 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವು ಏಕೆ ಸುಮ್ಮ ದ್ದವು ಎಂದು ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಭೂತೋ ಚ್ಚಾಟನೆಗೆ ಅಣಿ ಮಾಡಿದರು. ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು.

ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೀಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಬದಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಕಿರಣ, ಸರಸ್ವತಿಯರಲ್ಲದೆ ಲೀಲಾ, ಕಮಲ ಕೂಡ ಬೀಳಲು ಶುರುವಾದರು. ಈಗ ಬಿದ್ದವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮೇಲೆ ದೆಯ್ಯ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ ಜನ ನೀನೇಕೆ ಬಂದೆ, ನಿನಗೇನು ಬೇಕು, ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಕಿರಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಡಿದುಕೊಂಡು ತಿಂಡಿ ಕೇಳಿದರು. ಒಬ್ಬಳು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬಳು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಬೇಕು ಎನ್ನುವಳು. ಕೊಟ್ಟಾಗ ಗಬಗಬ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರಮೇಣ ನೀನು ಯಾರು ಎಂದಾಗ ನಾನು ಶಕ್ತಿದೇವತೆ, ನಾನು ಕಾಂಬಲೆ, ಕುರಿ, ಕೋಳಿ ಬಲಿ ಬೇಕು ಎನ್ನುವರು, ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗು ಹಾಕುವರು. ಇವರ ಈ ಉಪದ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದಂತೆ ಇವರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೀಳುವುದು ಶುರುವಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯುಲು ನೀನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎದ್ದನಂತರ ತಮಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತಿತು. ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಾಯಿತು ನಂತರ ನಮಗೇನು ತಿಳಿಯದು. ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಸರಸ್ವತಿ ಈ ಅವಧಿಯುಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದ್ದಳು.

ಈ ಉಪಟಳವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳ, ಗಣ ಮಕ್ಕಳ ಗುರುಗಳ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಇದು ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆಯೆಂದೂ ತಾವು ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆಂದೂ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟು ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಪೂಜೆ ಅಷ್ಟ ದಿಗ್ಬಂಧನೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೂ ಹುಡುಗರು ಬೀಳುವುದು ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು.

ದೂರದ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಚೇಷ್ಟೆ ಎಂಬ ವಾದದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಉಳಿದ ಹಳ್ಳಿಗರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವಿಫಲವಾದಾಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನವಿ ಹೊರಡಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಯನ

ಒಟ್ಟು 25 ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಆರು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದವರು ಯಾರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರ ಬಿದ್ದಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಬಿದ್ದು ತಾವು ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರು ಆ ಆರು ಹುಡುಗಿಯರು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಂತಿಬಲೆ, ಬಲೀವತಿ ಎನ್ನುವ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ಭೂತಗಣಗಳೆಂದರೆ ವೀರಭದ್ರ, ಮಾರಿ, ಚೌಡಿ, ಪಂಜುರ್ಲಿ, ಕಲ್ಕುಟಕ, ಭೂತರಾಯ, ಒಂಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭೂತಗಳು (ಇವರನ್ನು ಗಣಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಕೆಲವರ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದು ನಿಮಿತ್ತ ನುಡಿಯುವುದು, ಖಾಯಿಲೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯವರೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಈ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದೂ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಕುರಿ ಕೋಳಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡುವುದೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೈವ ಮುನಿದು ಮಳೆ ಆಗದಂತೆ ಖಾಯಿಲೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಬಲಿ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ದೇವರುಗಳು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಮಾತನಾಡುವುದೂ, ಬಲಿ ಬೇಕೆಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡು ಬಲ್ಲರು. ಈ ಭೂತ ಗಣಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಎಷ್ಟು ಭಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲರು.

ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಆ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಕರೆದು ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, 'ಎಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ, ಈಗ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಭೂತ ಬರಬಹುದು. ನಾವೊಮ್ಮೆ ನೋಡಬೇಕಲ್ಲ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಲ್ಲ. ಇಗೋ ಭೂತ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಾಗಿದೆ. ಅಂ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು' ಎಂದು ಬಲವಾದ ಮನೋ ಸೂಚನೆ

ಕೊಟ್ಟಾಗ ತಜ್ಞರ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೇ ಅವರು ಬಿದ್ದರು. ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡಿದಂತೆಯೇ ಆಡಿದರು. ಅನಂತರ ಅವರನ್ನು ವಶೀಕರಣ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ತಾವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

"ಮೊದಲು ನಾದು ಬಿದ್ದ ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಂದದ್ದರಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ಬೀಳುವಂತಾಯಿತು. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ಇದು ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಎಂದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಅಂದಾಗ ನಮಗೂ ಹಾಗೇ ಇರಬಹುದೆಂದು ಅನಿಸಿತು. ಭೂತ ಬಂದವರಿಗೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೆವು. ನಾವು ಬಿದ್ದಾಗ 'ನೀನು ಯಾರು' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ 'ಶಕ್ತಿದೇವತೆ' ಎಂದೆ. 'ಏನು ಹೆಸರು' ಎಂದರು. ಮಾಮೂಲಿ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏನಾದರೂ ಹೊಸ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕೆನ್ನಿಸಿ 'ಬಲೇವತಿ' ಎಂದೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಿ 'ಕಾಂತಿ ಬಲೆ' ಎಂದಳು. ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು."

ಉಳಿದವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯವರು ಬೀಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮಗೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದೇನೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬೇರೆಯವರು ಬೀಳುವುದು, ತಿಂಡಿ ಕೇಳುವುದು ಕೂಗಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ತಮಾಷೆಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ನಮಗೂ ಆದರೆ ಚೆಂದ, ಮಜವಾಗಿರುತ್ತೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದರು.

ಸರಸ್ವತಿ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ತಬ್ಬಲಿ. ಮಲತಾಯಿಗೆ ಇವಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ಎಷ್ಟೋ ದಿವಸ ಆಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡುವ ವೇಳೆಗೆ ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಡಕ್ಕಿಯನ್ನೋ, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನೋ ಕುಡಿದು ಒಂದೂವರೆ ಮೈಲು ದೂರದ ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಯವರ ಉದಾಸೀನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಅವಳಿಗೆ ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಅವಳ ಮೇಲೆ, ಪಾಪ, ಭೂತಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಹುಡುಗಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಕಂಪ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಭೂತ ಹಿಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ವಿಧವಿಧವಾದ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವಳೂ ಅವಳೇ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದ ಬಂದವರು ಮಾಂಸಹಾರಕ್ಕೂ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿಂದ ಬಂದವರು ಹಾಲು ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

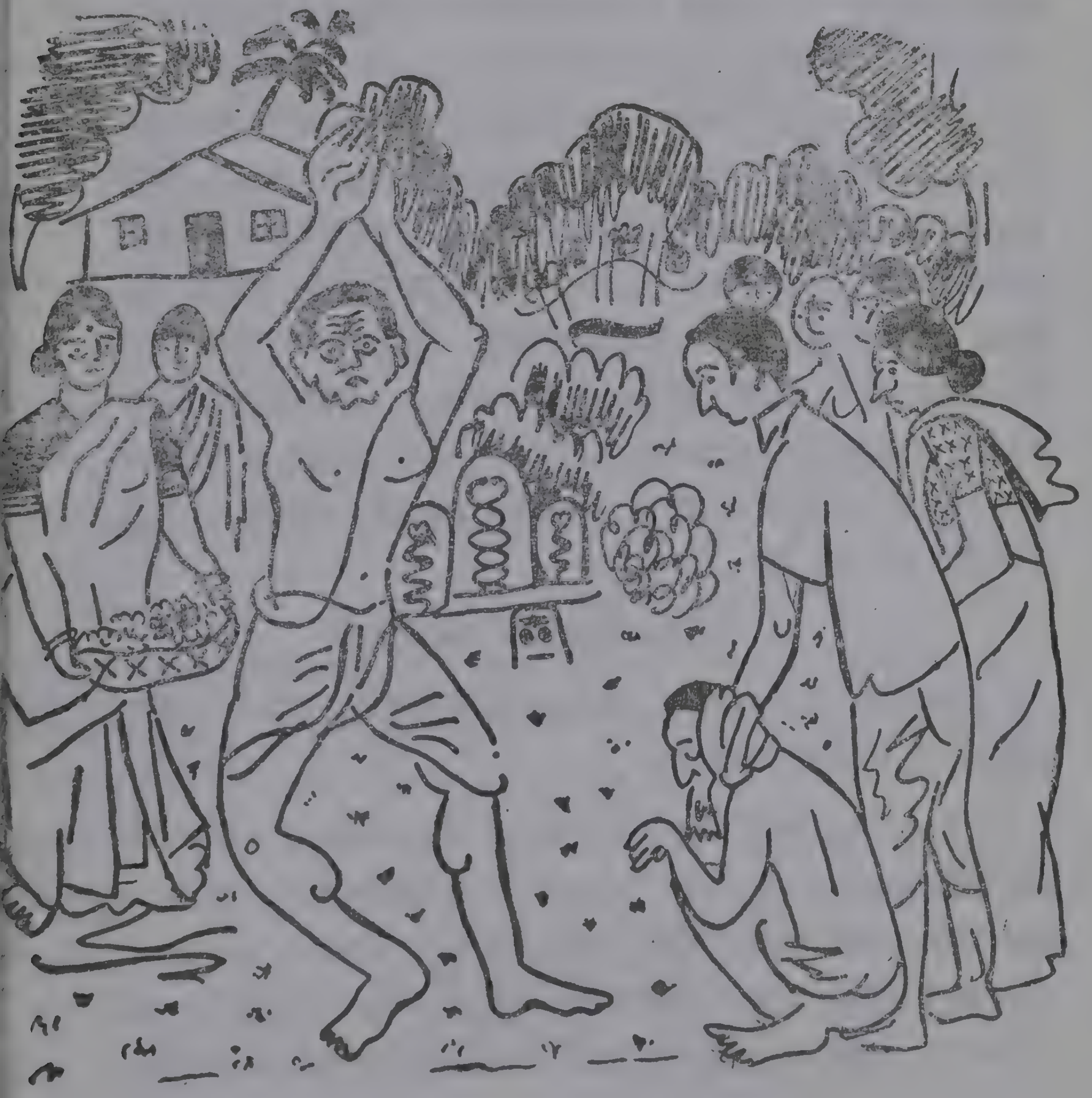
ಹೀಗೆ ಈ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಚಿನ್ಹೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿತ್ತು. ಭೂತಗಣ, ದೆಯ್ಯ ದೇವರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ ಹಿರಿಯರ ಮಾದರಿಯಿಂದ ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ ಭೂತ ಬಂದಾಗ ಅವರು ಹೇಗಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಶಾರೀರಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಎಂದಾಗ ತಾವೂ ಅದನ್ನು ನಂಬಿ ಅವರಂತೆಯೇ ತಾವೂ ಭೂತ ಹಿಡಿದವರಂತೆ ಆಡಿದರು. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂತೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ನಂಬಿಕೆ ಆಗುವುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಈ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನಡೆವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿದ ಈ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಈ ವಾಖ್ಯಾನ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಬೇಕು ಎಂದು ನಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೇನು ತಿಳಿಯುತ್ತೆ ಪಾಪ, ಯಾವುದೋ ಶಕ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಆಡಿಸುತ್ತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಜಾಗೃತ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಸುಪ್ತ ಭಾಗ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಮೊದಲು ಜಾಗೃತ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆ ವಿಷಯಗಳು ಸುಪ್ತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಈಡೇರದ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಿಚಾರಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು, ಆತಂಕ, ಬೇಸರಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಗೇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಅದುಮಿಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೋ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಇವುಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವ, ತೆರೆ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ತೋರಲಾಗದಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಣಾಪಾಯವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ತ್ತರಂತೆ ಹೋರಾಡುವ ಹಾಗೆ, ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಹಜ, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನ್ನಬಹುದಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹಿಡಿದರೂ ಜಗ್ಗದ ಒದರಾಟ, ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಕ್ಕಿಸದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಬಕಾಸುರನಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಚಾಟಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಡಿ ಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು–ಇವೆಲ್ಲ ಈ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು.

ಕೆಲವರ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ದುರ್ಬಲ. ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ತೊಂದರೆ ಗಳು ಬಂದರೂ ಎದುರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥ. ಆದರೆ ಅವರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ವಿಪುಲ. ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಮೆರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಚಪಲ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದ



ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಅವರ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಚಾಲಕನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ, ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ, ರಿಯಾಯಿತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೇಷ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್‌ರೀತಿ ಕೈಕಾಲು ಒದರುವುದು. ಲಕ್ವ, ಕೈಕಾಲು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು, ಮಾತು ಬಂದ್ ಆಗು ವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಥವಾ ದೇವರು-ದೆವ್ವ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಯಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯಲ್ಲಿ ದೈವ ಅಥವಾ ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ಆಡಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಂಡು ಕೇಳಿದ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ದೈವ ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅನುಕಂಪ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಪವಾದಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜಾಗೃತಾ ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದ್ದನ್ನು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಿ ಮಾಡಿ ಜಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ : ಹಿರಿಯರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು ತನಗಿಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ ದವರನ್ನು, ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದು ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ ತನಕ ಮುಂದು ವರಿಯುತ್ತದೆ. ಉಪಯುಕ್ತತೆ, ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾದ ಕ್ಷಣ ಇದೂ ಮಾಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಿರುವ ಸಹಾಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಆಸರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾದರೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ ನಿಂತು ಮತ್ತೆ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಚಾಲಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೊದಲಿ ನಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಅಧ್ಯಯನ

ತ್ಯಾವಣ ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಮೂವತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ (ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ ಎರಡರಿಂದ ಏಳೆಂಟು ಮನೆಗಳು ವಾಸವಾಗಿದ್ದ 180 ಕುಟುಂಬಗಳ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯ ಸ್ಕರ (15 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು) ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ದೈವ, ಭೂತ

ೖ ಮೇಲೆ ಬರುವುದುಂಟೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಲಾಯಿತು. 40 ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ೖಮೇಲೆ ದೈವ, ದೆವ್ವ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಅಂದರೆ ತಿ ನೂರು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ದೈವ, ದೆವ್ವ ಬರುವುದೆಂದಾಯಿತು. ವಿಶೇಷ ಶ್ನಾವಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90 ಮಂದಿ ದೈವ, ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ರುವುದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಇದೆಲ್ಲ ಬೂಟಾಟಿಕೆ ದವರು ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತು ಮಂದಿ. ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದವರ ಪೈಕಿ, ಕಡಾ 90 ಮಂದಿ ದೈವ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು ದಕ್ಕೆಂದೂ, ದೆವ್ವ ಬರುವುದು ಒಂದು ಪೀಡೆ ಎಂತಲೂ ತಿಳಿಸಿದರು. ದೆವ್ವ ಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮಂತ್ರವಾದಿ, ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರಗಳೇ ತಕ್ಕವು ಎಂದರು. ಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದು ಈ ಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಹಾಗೆಯೇ ದೈವ, ದೆವ್ವ ಬರುವವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರದೇ ಮೇಲುಗೈ ೀಕಡಾ 74). ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಈ ವಿಶೇಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರ ಮೈಮೇಲೆ ರುತ್ತಿದ್ದುದು ದೇವರು ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ. ಒಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ದೈವ ಥವಾ ಗಣ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆತನಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಮಾನಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ವ್ಯಕ್ತಿ ಾಗೂ ಆತನ ಮನೆಯವರು ದೈವ ಬರುವುದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ುತ್ಸಾಹ ತೋರಲಿಲ್ಲ. 'ದೇವರು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಗುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರೇ ?' ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಬಂದ ದೈವದಿಂದ ನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಬರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗು ುದು. ನಾಗರಾಜನ ಪ್ರಕರಣದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ 28 ವರ್ಷದ ನಾಗರಾಜನ ಮೇಲೆ ನಾಗದೇವತೆ ರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆಡಂಬರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ಾಗರಾಜನ ಕೈಗಳು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದುವು. ದೈವ ಮೈ ೕಲೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಸೂಚನೆ ಅದು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ ಘೇರಾಯಿಸಿ ತಮ್ಮ ಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರಿಹಾರ ಬೇಡುವುದು ನಡೆಯಿತು. ಾಣಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾಗರಾಜನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವಾಯಿತು. ಮಗೆ ಬರುವ ಎಷ್ಟೋ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಅವ ಕ್ಕೆ ಅವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಈ ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸರಿಹೋಗುವುದೆಂಬ ಆಶಾವಾದ. ಈ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಶಾ

ವಾದವನ್ನು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಂದಲೇ ಕಷ್ಟ ಪರಿಹಾರವಾಯಿತೆಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ನಾಗರಾಜನಿಂದ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಜನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೈವವನ್ನು ಹೊಗಳಿದರು. ಈ ಪ್ರಚಾರದಿಂದ ದೇವತಾ ಸಂದರ್ಶನಗಳು (ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಂದು) ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದವು. ಕ್ರಮೇಣ ಜನರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಈ ದೇವತೆ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಜನರ ನಂಬಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಪ್ರಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಜನ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಾಗರಾಜನ ಮೇಲೆ ನಾಗದೇವತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಾಗದೇವತೆ ಬರದಿರಲು ಆತನ ತಾಯಿ ಕೊಡುವ ಕಾರಣವೇ ಬೇರೆ. ದೇವತೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಬಹಳ ನಿಯಮ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನಾಗರಾಜ ಆ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮೇಲೂ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಅವರನ್ನೂ ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಡಹುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೌರಿಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗದ ಜನ ಮದುವೆಯಾಗದ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸು ಸತ್ತರೆ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಹೂ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಹೂ ಕೀಳಲು ಬರುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

15 ವರ್ಷದ ಗೌರಿಯ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತಂತೆ (ಬಹುಶಃ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ), ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಮನೆಯವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಹೆರಿಗೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಆಕೆ ಸತ್ತಾಗ ಆಕೆಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು ಎಂದರು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೌರಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ, ಕೇಳಿದ್ದಳು.

ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಮ್ಮೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಜೆ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಸರಿದದ್ದೇ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೂ ಕೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಗೌರಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡಿದಾಗ ದೂರದ ಬೇಲಿಯ ಬಳಿ ಕಂಬಳಿ ಹೊತ್ತ ಒಂದು ಆಕಾರವನ್ನು ಕಂಡಳು. ಭಯವಾಗಿ ಅತ್ತ ತಿರುಗಿ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಕರೆದಳು. ಅವರು ಬಂದು ನೋಡಿದಾಗ ಯಾರೂ

ಾಲಿಲ್ಲ. (ಬಹುಶಃ ಬೇಲಿಯ ಬಳಿ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡ
ಕ್ತಿ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದ್ದ) ಸರಿ ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲ ಗೌರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ್ದು ಬ್ರಹ್ಮ
ಕ್ಷಸನೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ಅನುಭವ ಈಗ ಗೆಳತಿಯರ
ಪ್ರಾಯ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ತನಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ
ಕ್ಷಸ ಹಿಡಿಯುವುದು ಖಂಡಿತ ಎಂದು ತಾನೂ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಹಾಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ
ತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡಳು. ಈ ಸ್ವಸೂಚನೆಯಿಂದ (ಆಟೋ ಸಜೆಸನ್)ಮನೆಗೆ
ದ ಆಕೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಳು. ಹುಡುಗಿಯರಿಂದ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿ
ು ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನ ಉಪದ್ರ ಎಂದೇ ಹೇಳಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದೀಚೆಗೆ ಆಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ
ಾರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದು ಶುರುವಾಯಿತು.

ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು "ನೀನು ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ
ಣೆ, ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೀಯ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬಿದೆ"
ದು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಆಕೆ ನನಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರೆ, ಆದರೆ
ದಿನ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಭಯಗೊಂಡದ್ದು ನಿಜ. ಆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ
ು ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸನೇ ಎಂದು ಹೇಳತೊಡಗಿದಾಗ ನನಗೂ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು
ಸಿತು, ಎಂದಳು. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಾಧಾನ, ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ
ಚನೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು
ತಿತು.

ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ
ಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವ, ತನಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ
ಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳಿಗೆ ಕೋಪಗೊಂಡ ದೈವ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಭೂತ ಪ್ರೇತ
ೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದ. ಹಾಗೆಯೇ ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅವರ ಮೊರೆ
ೋಗುತ್ತಿದ್ದ, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿ ನರಬಲಿ
ಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಧುನಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳು
ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಏಷ್ಯಾಖಂಡ
ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.
ರತ, ಸಿಲೋನ್ ಮಲೇರಿಯಾ, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಇಥಿಯೋಪಿಯ, ಲಿಬಿಯ, ಆಫ್ರಿ
ದ ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾ ಮುಂತಾದ ಹಲವೆಡೆಗಳಿಂದ ತಜ್ಞರು
ಮೇಲೆ ದೈವ ದೆವ್ವ ಬರುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶ
ಲ್ಲಂತೂ ಹಳ್ಳಿ ಪಟ್ಟಣಗಳೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಈ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.
ದಿಗೂ ನಮ್ಮ ಜನ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮೂರ್ಛೆ
ೋಗ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನಂಬಿ

ಅವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಪೂಜೆ ಅಷ್ಟ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಮುಂತಾದ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ ಕಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 15 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿದ್ಯಾವಂತರು. ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಓದಿದ ವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪರೂಪ. ಭೂತ ಪ್ರೇತ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ 18 ಮತ್ತು 19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ, ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳ ಹಾವಳಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೇ ಬರಲಿ ಅದು ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಏಕೆ, ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದ ತಿಳಿದು ಸಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತಾದ ಮೇಲೆ ಇಂದು ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ ಹೆಸರು ಕೇಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನಗರಗಳ ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ ಕಾಟ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಎರಡು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೈವ ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳು : ತಮ್ಮ ಹೊರ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕ, ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಅನುಭವ ಆಸೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಒಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಗೇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದೆವು. ಈ ಅದುಮಿಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ, ಆಸೆಗಳು ಸಮಯ ಕಾದು ಬದಲಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ, ಎಂದೂ ತಿಳಿದೆವು. ಮೈಮೇಲೆ ಭೂತ ಬರುವುದು ಇಂತಹ ಒಂದು ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವಿಕೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದ ಹೇಳಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭೂತ ಮೈಮೇಲೆ ಇರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ, ಸುತ್ತಲಿನ ಜನತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತನಾಡುವುದು ಭೂತವೇ ಹೊರತು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗ ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಡಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೇಳಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ:

ಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನ ಗಂಡ ಸ್ತ್ರೀಲೋಲ. ಆಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೂ ಅವಳನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಿ ಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ಅತ್ತೂ ಕರೆದು ಗೋಗರೆದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಲ್ಲಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಬೈಗುಳ, ಡೆತ. ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಆಕೆಗೆ ಸಿಟ್ಟು. ಕೋಪ ಉಕ್ಕಿದರೂ ಏನೂ ಮಾಡ ಗದ ಅಸಹಾಯಕಳು. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಆಕೆಯು ಲೆ ಆಕೆಯು ಸತ್ತ ಗೆಳತಿಯ ದೆವ್ವ ಬರತೊಡಗಿತು. ಬಂದಾಗ ಗಂಡನನ್ನು ಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬಯ್ಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೊರಕೆ, ಚಪ್ಪಲಿಯಿಂದ ನನಿಗೆ ಏಟೂ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ದೆವ್ವ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನಿಗೆ ತಾನು ಾಡಿದ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನೇರವಾಗಿ ಆಕೆ ಾಡಲಾಗದ್ದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅತೃಪ್ತಿ ೀಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ ತೃಪ್ತಿ ಅವಳ ಒಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒತ್ತಡ

ಆರಿಕೇವ್, ಕಾರ್ಸ್ಟೇರ್ಸ್, ಕ್ಲಾಸ್ ಮುಂತಾದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಭೂತ ಬರುವ ಶೇಷತೆಗೆ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒತ್ತಡ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡ ನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೆವ್ವ ಭೂತ ದೈವ ರಾಕ್ಷಸರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಿಯೊಂದು ದೆವ್ವ ದೈವದ ವಿಶೇಷ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳ ಡಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರ ಮೇಲೆ ಅವು ಬರುವುದನ್ನು ಆಗ ಅವು ಹೇಗಾಡು ವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ, ಗೌರವಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಆಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಪೂಜಾ ಮಾರಂಭಗಳು ಜಾತ್ರೆಗಳು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವ ತಮಟೆ ನಗಾರಿ ದ್ದಳೆಗಳ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದೇವರು ಬಂದು ಕುಣಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ಈ ಗುಂಗಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕುಣಿಯಲಾರಂಭಿಸು ವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಇಂತಹುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೈಮೇಲೂ ದೈವ ವ್ವ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಮಗು ನಿರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಢ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಈ ವಿಶೇಷತೆಯ ಮೂಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ದೈವ ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತರು (ಪೂಜಾರಿಗಳು, ಪಂಡಿತರು, ಗಣ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಳಸಿಕೊಂಡು

ಜೀವನೋಪಾಯದ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅತೃಪ್ತಿ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪಾಲಿಗೆ ದೈವ ದೆವ್ವ ಬರುವಿಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಯಾವೊಂದೂ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಗೋವಿಂದ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇತರರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರಾವಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದಾಗಲೀ ಭೂತ ಬಂದವರಂತೆ ಆಡುವುದಾಗಲೀ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅವರೆಲ್ಲ ಓದಿನಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ, ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಮೂಡಿತ್ತು. ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಭಯ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮುಂತಾದವು ಸಾಧಿಸಲಾಗದನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧಿಸಿತ್ತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಕರಣ ಇನ್ನೆಲ್ಲಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೆವ್ವ ದೈವದ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಬದಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸರೆ, ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನೋಡಿದರೂ ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡು, ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ವಾಣಿಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತರಾಗದೆ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಅಧ್ಯಯನ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ವಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ವಿವೇಕವಂತರ ಲಕ್ಷಣ. ಆಗಮಾತ್ರ ಜನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜನರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಸಮಯಸಾಧಕ ವಂಚಕರ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ನೆರವಾದ ಶೃಂಗೇರಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮತ್ತು ಶಾರದ ಧನ್ವಂತರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಉದ್ಯೋಗಿ ವರ್ಗಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.)

೨

ಶೃಂಗೇರಿಯ ಸುತ್ತ ದುಡ್ಡು ಕೇಳುವ ಭೂತಗಣಗಳು

ಶೃಂಗೇರಿಯ ಗಣ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಂತಿಂತಹ ಗಣ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅಮಾಯಕ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ರಸ್ತೆ ಸಂಚಾರ ಸೌಲಭ್ಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅವಶ್ಯ ನಾಗರಿಕ ಸವಲತ್ತುಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಈ ಭಾಗದ ಬಡ ಜನಕ್ಕೆ ಇವರೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದೇವರು.

ಮಾವು, ಅಡಿಕೆ, ತೆಂಗು ಮರಗಳ ತೋಟದ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಲ್ಲು ಗುಡಿ. ಗುಡಿಯೊಳಗೆ ಮಿಣುಕು ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ 'ವೀರಭದ್ರಗಣ'ದ ಮೂರ್ತಿ, ಕುಂಕುಮ, ಅರಿಶಿನ ಹೂಗಳಿಂದ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗುಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕೆಂಪು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿ, ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟಿರುವ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಶೂಲ ಹಿಡಿದು, ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾವುಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರುವ 'ಗಣ ಮಗ', ಪೂಜಾ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅವನ ಇಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರು, ಗಣದಿಂದ ನಿಮಿತ್ತ ಕೇಳಲು, ಸಹಾಯ ಬೇಡಲು, ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರೆದಿರುವ ಹಳ್ಳಿ ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರು ತುಂಬಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಗಣಮಗನ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಿದ್ದಂತೆ, ಗಣಮಗನ ತುಟಿಗಳು ಅಲುಗಾಡಿದವು. ದೇಹ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕುಣಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. 'ವೀರಭದ್ರಾ' ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ಕೂಗು ಅವನ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿತು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಾರವಾಯಿತು. 'ಗಣ' ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಜನ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಬಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ನೆಲ ಕಚ್ಚಿ ಪ್ರಣಾಮ ಮಾಡಿದರು. ಗಣಮಗ ಜೋರಾಗಿ ಕುಣಿಯುಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವೀರಭದ್ರಾ ಎಂದು ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಸಹಾಯಕ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಕಷ್ಟ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಾರಿದ.

ಒಳ್ಳೇದಾದೀತಾ ?

ಒಬ್ಬ ರೈತ ಮುಂದೆ ಬಂದ. ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಪಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಂಡ ಮಣ್ಣು, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದ. 'ಅಪ್ಪಾ ಈ ಮಣ್ಣಿರುವ ಭೂಮೀನ ಕೊಂಡ್ಕೋಬೇಕು ಅಂತಿದೀನಿ. ನನಗೆ ಒಳ್ಳೇದಾದೀತಾ ?' ಎಂದ. ಆಗ ಗಣಮಗ ಸಹಾಯಕ ಹಿಡಿದ ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಿಭೂತಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಫ್ ಎಂದು ಹಳ್ಳಿಗನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಊದಿ, 'ಒಳ್ಳೆದಾಗುವುದು, ಕೊಂಡುಕೋ' ಎಂದ. ರೈತನ ಮುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅರಳಿತು. ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ, ಎರಡು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದ.

ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ಅಳುತ್ತಾ, 'ಅಪ್ಪಾ, ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಮಾಡು' ಎಂದು ಹಲುಬಿದಳು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತನ್ನ ದನ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದ. ಹೀಗೆ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಜನ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು, ಕಾಣಿಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಕಷ್ಟ ನಿವೇದಿಸಿ 'ಭರವಸೆ' ಪಡೆದು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ನೋಡಲು ಕೋಡಂಗಿಯಂತಿರುವ, ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲೂ ಬರದ ಈ ನರಪೇತಲ 'ಗಣಮಗನ' ಜಯಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. "ಕುಂಟಿ ಮನೆ ಗಣ ಬಲು ಜೋರಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪಿಶಾಚಿ, ದೆವ್ವದ ಉಪದ್ರ ಇರಲಿ, ಚಟ್ ಅಂತ ನಿಂತ್ಹೋಗ್ತದೆ. ಕುಂಟಿ ಮನೆ ಗಣ ಹೇಳೊ ನಿಮಿತ್ತ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ನಿಜ". ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಈ ಗಣದ ಪ್ರಶಂಸೆಯೇ ಪ್ರಶಂಸೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿನ ಜೀವನ

ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಗಣ ಮಗ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಗಸ. ಮೂರು ಹೊತ್ತು ದುಡಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಬದ ಜೀವನ. ಅವನ ದೂರದ ನೆಂಟರಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಂಡ ಇಬ್ಬರು ಅವನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕುಣಿದ. ತುಂಕುಮ ಅರಿಶಿನ ಬಳಿದುಕೊಂಡು ಹೂಂಕರಿಸಿದ. ಆ ಇಬ್ಬರು 'ಇದು ಗಣ' ಎಂದು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರು. ಮುಂದಿನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ದಿನ ಊರ ಕುಂಟಿಯ ಪಕ್ಕದ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಗಸನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಗಣ ಬಂತು. 'ನಾಡು ವೀರಭದ್ರ, ಇದು ನನ್ನ ಸ್ಥಳ, ಬೇರೆಯವರು ನನ್ನದೆಂದರೆ ಅವರು ರಕ್ತ ಕಾರಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸಿತು. ತೋಟದ ಮಾಲೀಕ ಹೆದರಿ ನಡುಗುತ್ತಾ "ಅಪ್ಪಾ, ಈ ಸ್ಥಳ ನಿನ್ನದೇ. ಇಲ್ಲೇ ನೀನು ನೆಲೆ ಊರು. ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡು" ಎಂದು ಅಡ್ಡಬಿದ್ದ.

ಫಲವತ್ತಾದ ಮೂರು ಎಕರೆ ತೋಟ ಈ ಗಣಮಗನಿಗೆ ದಕ್ಕಿದ ರೀತಿ ಇದು! ಸುದ್ದಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿತು. ದೆವ್ವ, ಪಿಶಾಚಿ, ಭೂತ, ಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ ಜನ ಬಂದರು. ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಹೊಸ ಗಣವೊಂದರ ಅವತಾರವಾಯಿತು.

ಈ ಬಗೆಯ ಗಣ ಮಕ್ಕಳು ಶೃಂಗೇರಿ ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು. ಕೊಪ್ಪ ನೆಮ್ಮಾರು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಇತರ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಲೆನಾಡಿನ ಹಳ್ಳಿಗಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಪಂಜುರ್ಲಿ, ವೀರಭದ್ರ, ಚೌಡಿ, ಕಾಟ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೃಂಗೇರಿಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇರುವ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಜನ, ಪೇಟೆಯ ಹಲವು ಜನ ತಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ, ತೊಂದರೆಯೇ ಬರಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಶರೀರದ ಖಾಯಿಲೆ (ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಬೆಳೆದ ಮಗ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಪೋಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ, ಮಗಳ ಮದುವೆ ಆಗಿಲ್ಲ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಸಲು ಬಂದಿಲ್ಲ, ಹಸು ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿರಲಿ, ಅದು ಯಾವುದೋ ದೆವ್ವದ ಉಪದ್ರ, ಪಿಶಾಚಿಯ ಕಾಟ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ 'ಗಣ'ದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಗಣಗಳು ಅವನ ಸಹವಾಸಿಗಳಂತೆ, ಇವು ದೇವರಲ್ಲ, ದೈವ ಸಮಾನರು, ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿ ಬ್ರಹ್ಮರಾಕ್ಷಸ ಮೋಹಿನಿಯರು ಈ ಗಣಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತವಂತೆ, ಗಣಗಳ ಮುಂದೆ ಅವುಗಳ ಆಟ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ.

ದೆವ್ವ, ಪಿಶಾಚಿಗಳು

ಈ ಭಾಗ ಮಲೆನಾಡಿನ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸತ್ತವರೆಲ್ಲರೂ, ಅವರು ಹೇಗೇ ಸತ್ತಿರಲಿ, ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅವರ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಹಂದಿ, ಕೋಣಗಳ ಬಲಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಕೋಪಗೊಂಡು ಇರುವವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಫಸಲು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ದನಕರು ಇತರ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕಳುವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದ್ದ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗಣ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಣಿಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇಡಿಕೊಂಡರೆ, ದೆವ್ವದ ಉಪದ್ರದಿಂದ ಬಿಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ದೆವ್ವಗಳು ಬಲು ಜೋರಿನವು, ಕೆಲವು ಸಪ್ಪೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಗಣಗಳ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರ. ಎಂತಹ ಜೋರಿನ ದೈವಗಳನ್ನೂ ಅಡಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಜನ

ಮೊದಲಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ 'ಗಣ'ದ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಆ ಗಣದ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಪ, ಇದರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಗಣದ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು !

ಶಕ್ತರು

ಶೃಂಗೇರಿಯ ಈ ಗಣ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇಂತಿಂತಹ ಗುಣ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅಮಾಯಕ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲ ಇವರು ತೋಚಿದ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ರಸ್ತೆ ಸಂಚಾರ ಸೌಲಭ್ಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅವಶ್ಯ ನಾಗರಿಕ ಸವಲತ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲದ ಈ ಭಾಗದ ಬಡ ಜನಕ್ಕೆ ಇವರೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದೇವರು. ಸಕಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತರು. ಗಣದ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಕೆಯ ಬೆಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಲವೇ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಂದ, ಹಲವು ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಂದು ಗಣಮಗನ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಗಣವನ್ನು, ಬೇರೆ ದಿವಸ ಕರೆಸಬೇಕಾದರೆ, ವಿಶೇಷ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಾಮೂಲು ಕಾಣಿಕೆಗಿಂತ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನು ತೆರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಈ ಗಣ ಮಕ್ಕಳ ಚರಾಚರ ಆಸ್ತಿ ವರ್ಷ ವರ್ಷಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಹಾಳಾದ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ಭಾಗದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ರಾಜಕೀಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ವಹಿಸಿ ತೀರ್ಪು ಕೊಡುವ ಗಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂಸಾರಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರಲ್ಲಿ, ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ, ದಾಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಗಳ ತಂದಿಡುವುದು, ತುಂಬಿನ ಮನೆಯನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ 'ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯ'ಗಳನ್ನು ಈ ಗಣಗಳು ಮಾಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ, ಮನಸ್ಸಿನ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ, ದುಡ್ಡು ಕಸಿದುಕೊಂಡು, ಖಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ.

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ

ಶೃಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾವಂತ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಯುವಕರು ಈ 'ಗಣ'ಗಳ ಮೋಸವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯ ಹಳೆಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನಗಳು ಮತ್ತು ಮುಗ್ಧ ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಬಡ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಲು ವಿಫಲ ಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗಣ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹಾಯಕರು ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿದಾರರ ಸಂಘಟನೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅನ್ಯಾಯದ, ಜೊಳ್ಳಿನ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಈ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಯುವಕರು ಬಯಲಿಗೆ ತಂದರೆ ಗಣ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಂಬಲಿಗರು ಹತ್ತಾರು ಜನ ನಮಗೆ ಗಣದಿಂದ ಇಷ್ಟು ಸಹಾಯವಾಯಿತು, ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಯಿತು, ಲಾಭವಾಯಿತು. ಎಂದು ಕಥೆ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಣದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಭಂಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಯುವಕರನ್ನು ಬೆದರಿಸಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಳ್ಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಭತ್ತು ಜನ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಗಣಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಈ ಅಮಾಯಕರನ್ನು ಸುಲಿಯುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಗಣ ಮಕ್ಕಳ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು, ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇನ್ನಿತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಈ ಬಗೆಯ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವಂತೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು.

—o—

೩

ಹಳ್ಳಿಗರ ಅಜ್ಞಾನದ ದುರುಪಯೋಗ: ಭಾನಾಮತಿ

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ತೀವ್ರ ಭಯ - ಇವೇ ಭಾನಾಮತಿಯ ಗುಟ್ಟು. ಜನ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ಭಾನಾಮತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಧೂರ್ತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳು ತಾವು ಭಾನಾಮತಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದೋ ಭಾನಾಮತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದೋ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹಲವು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರು ಅದನ್ನು ಬರಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಇತರರ ಅನುಕಂಪೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಅವಧಿ. ರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ಗಗನಕ್ಕೇರಿಸಿದ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮಾಟ ಮಂತ್ರಗಳ ದಾಂಧಲೆ, ಇಟ್ಟ ಹಣ, ತೊಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರ ಮಾಯವಾಗುವುದಂತೆ, ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ತೂರಿಬರುವುದಂತೆ. ಹಸಿರು ಚಪ್ಪರ ಹಾಕುವ ಮರ ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ನಿಲ್ಲುವದಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಚೀರಾಡುತ್ತಾ ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉಟ್ಟ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಚಿಂದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಗಿಡ ಮರ ಹತ್ತುವುದು ಇಲ್ಲಾ ಊರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಲೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಸತ್ತವರಂತೆ ಒಂದೆಡೆ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಾಸುಂಡೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸುಗಳ ಕೆಚ್ಚಲಿನ ತೊಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಕೊಯ್ದ ಗಾಯ, ಅವು ಕೊಡುವ ಹಾಲು ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತವಂತೆ : ಪಶುಗಳು ಮೇವು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವವಂತೆ. ಭಾನಾಮತಿಯ ಉಪದ್ರವದ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬರೆದ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ, ರಾಜ್ಯದ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ಬೀದರ್ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಅಸಹಾಯಕ, ಮುಗ್ಧ ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಹೊರಟೆದ್ದೆ. ಅತಿಮಾನುಷವಾದುದನ್ನೇನೋ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಆಸೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಒಂದೆಡೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟಕ್ಕೂ ಗತಿ ಇಲ್ಲದ ಈ ಬಡ ಜನರ ಬವಣೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಂಬುವ

ಸಂಬಳನವನ್ನು ನೋಡಿ ಮರುಕವಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ, ವಂಚಿಸಿ ಸುಲಿಯುತ್ತಿರುವ ನರ ಪಿಶಾಚಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಯಿತು. ಪಸ್ತಾಪುರ, ಾಲಿ ಬೀರನ ಹಳ್ಳಿ, ಆರಣ ಕಲ್ಲು, ರಾಜೇಶ್ವರ, ಚಿದ್ರಿ, ಜೋಜ್ನ, ಬೆನಕನ ಹಳ್ಳಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳೂ ಒಂದರ ತದ್ರೂಪು ಇನ್ನೊಂದು.

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತ ಕುಟ್ಟುತ್ತದೆ!

ಭಾನಾಮತಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗುರುವಿನ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ (ಕೆಟ್ಟ) ವಿದ್ಯೆಯಂತೆ ಇದು, ಒಮ್ಮೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಪೀಡಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದಂತೆ, ಭಾನಾಮತಿ ಮಾಡುವವನು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ರಾತ್ರಿ ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಒಂದು ಸಮಾಧಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ರಂಗೋಲಿಯಿಂದ ಚಿತ್ತಾರ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕುಂಕುಮ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ, ವಿಧಿ ನಡೆಸುತ್ತಾನಂತೆ. ಯಾರಿಗೆ ಕೆಡುಕು ಆಗಬೇಕೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು (ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೂದಲು, ಬಟ್ಟೆ, ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತವಿರುವ ಬಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರವಿರುವ ಮಣ್ಣು ಏನಾದರೂ ಆದೀತು) ಮರದಿಂದಲೋ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೋ ಮಾಡಿದ ಬೊಂಬೆಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅನಂತರ ಬೊಂಬೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ, ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹುಗಿದು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಾನಾಮತಿ ಕಾಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಭಾನಾಮತಿ ಮಾಡುವ ಈ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಳ್ಳೆದೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತ ಕುಟ್ಟಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾನಾಮತಿಯನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಒಂದು ಗುಟ್ಟು. ಯಾರನು ಕೇಳಿದರೂ, "ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ರೀ, ಯಾರು ಮಾಡ್ತಾರೋ ಏನೋ. ನಮ್ಗ ಈ ಕಷ್ಟ ಬಂದೈತಿ. ಮಂದಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾನಾಮತಿ ಅಂತಾರ್ರಿ. ಅದನ್ನೋಡಿ ನಮ್ಗೂ ಹಂಗೇ ಅನಿಸ್ತದ" ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾನಾಮತಿ ತೆಗೆಯುವವರ ಪ್ರಚಾರ ಮಾತ್ರ ಜೋರು. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ ದಿವಸಗಳಂದು ಅವರ ವ್ಯಾಪಾರದ ಜೋರೇ ಜೋರು. ಅವರ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವ ದೇವರ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಕೇಳುವುದರ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲವಾದ ದೇವರನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಬರಿಸಿಕೊಂಡು ವೃತ್ತಿ ನಡೆಸುವವನು ಒಂದು ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು ನೂರು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಕ' ಇಂತಹವನು, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ನಡು ರಾತ್ರಿ ದರ್ಗಾದ ಮುಂದೆ 'ದೇವರು ಬಂದಿದೆ' ಎಂದು ತಮಟೆಯ ಸದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಕುಣಿಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಭಾನಾಮತಿ ಬಿಡಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದ

ಒಬ್ಬನನ್ನು ಭಾನಾಮತಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಕುಣಿದು, ಬಳಿಕ ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಮಸೀದಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂಬ ಆಣತಿ ಇತ್ತ. ಇವನ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ ಸಂಪಾದನೆ ಐದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು!

ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇರುವ ಮನೆಗಳ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲ ಒಬ್ಬರು ಭಾನಾಮತಿಯ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದಿನ ಬೆಳಗೆದ್ದು ಆ ದಿನ ಇನ್ಯಾರಿಗೆ ಏನು ಕಾದಿದೆಯೋ ಎಂಬ ತೀವ್ರ ಭಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾನಾಮತಿ ತೆಗೆಸಲು ಅಪಾರ ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾನಾಮತಿಗೊಳಗಾದವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಶರೀರದ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ

ಕೃಷ್ಣಮ್ಮನಿಗೆ ಭಾನಾಮತಿಯಾಗಿ, ಕುರುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿದೆ. ತೆವಳುತ್ತಾಳೆ. ಭಾನಾಮತಿ ತೆಗೆಸಲು ದೀಡ್ ಸಾವಿರ ಖರ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಹೋಗಿ ನೋಡಿ ದರೆ, ಆಕೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕ್ಷಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಖಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ನರಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ, ಬಲಗಾಲು ಸ್ವಾಧೀನ ತಪ್ಪಿತ್ತು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

"ಇವಳಿಗೆ ಉಸಿರೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಅವಳು ಪಡುವ ಕಷ್ಟ ನೋಡ ಲ್ಯಾಗದು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ದಿನಗಟ್ಟಳೆ ಸತಾಯಿ ಸುತ್ತದೆ. ನೋಡಿದವರು ಭಾನಾಮತಿ ಎಂದರು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನಾವು ಪಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನವೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಶಾಂತಮ್ಮನನ್ನು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಕರೆತಂದ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಮಳೆಗಾಲ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೀರ್ ಗೂರ್ ಶಬ್ದ. ಶಾಂತಮ್ಮ ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿ!

ಭಾನಾಮತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಜನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಭಾನಾಮತಿ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬೆದರಿಕೆ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾರಿಗೆ ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಖಾಯಿಲೆ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದೆಲ್ಲ ಭಾನಾಮತಿ ಎಂದೇ ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರ ವಾದ !

ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದ ವೀರಪ್ಪನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ
ಧಿಯ ನಂತರ ವಾಂತಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ಹಲವಾರು ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ
ೀರಿಸಿದ. ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಬೀದರ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಯಿತು. ಖಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೆ ತೀರಿಕೊಂಡ.
ಶಃ ಮಿದುಳಿನ ಕಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೆಯವರ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿ
ವರ ಪ್ರಕಾರ ಅವನು ಸತ್ತಿದ್ದು ಭಾನಾಮತಿಯಿಂದ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ
ಯಸ್ಸಿನವನು ಹೇಗೆ ಸಾಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ !

ಮನೋಕ್ಲೇಶ–ಉನ್ಮಾದ

ಭಾನಾಮತಿ ಪೀಡೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು. ಅವರನ್ನು
ಡುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಾದ
ನ್ಮಾದ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ)ವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯ ಸೊಸೆ. ಗಂಡನ ಮನೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನಗಳಿರುವ
ಡ್ಡ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ. ಮದುವೆಯಾದ ಆರು ತಿಂಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಳಂತೆ.
ತರ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆಕೆಗೆ
ನಾಮತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಿರುಚುತ್ತಾಳೆ, ಅಳುತ್ತಾಳೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ
ದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾಳೆ, ನಂತರ ಶವದಂತೆ ಮಲಗುತ್ತಾಳೆ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ
ತರ ಎದ್ದು 'ನನಗೇನಾಯಿತು ?' ಎಂದು ಇತರರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯನ್ನು
ೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ 'ಎಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಭಾನಾಮತಿ ಬಂದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ನೋಡೋಣ....
ೋ ಈಗ ಭಾನಾಮತಿ ಬರುತ್ತಿದೆ .' ಎಂದು ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ
ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅತ್ತಳು ಒದ್ದಾಡಿದಳು. ಆಕೆ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ
ಳು. ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ಸೂಚನೆ ಇತ್ತು 'ಆಯಿತು ಇನ್ನು ನೀನು ಸರಿಯಾಗುತ್ತೀ'
ದಾಗ ಎದ್ದು ಕುಳಿತಳು. ಬಳಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಆಕೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ
ಬ್ಬಳೇ ಮಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ತೌರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ
ಾಡಿದವಳಲ್ಲ. ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದ ಹತ್ತಾರು
ಸಗಳು. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸಿದವು. ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಸಬರು.
ಾರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹುಡುಗಿಗೆ ಭಾನಾಮತಿ
ುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
ಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಭಾನಾಮತಿ ಬರಲು ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ, ಆಕೆಗೆ ಶ್ರಮದ
ಸ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎಂದು ಇಡೀ ಮನೆಯವರ ಗಮನ,

ಅನುಕಂಪ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು! ಈ ಉನ್ಮಾದ ಖಾಯಿಲೆ ಬೇರೂರಿತು.

ಹೀಗೆ ಭಾನಾಮತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿನವರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಂತೆಗಳ ಕಂತೆ

ಇನ್ನು ಅತಿಮಾನುಷ ಅಥವಾ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲು ಮಂದಿ ಈ ವಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನಡೆಯಿತಂತೆ, ಅವರು ಹೇಳಿದರು, ಇವರು ಹೇಳಿದರು, ಹಾಗಂತೆ, ಹೀಗಂತೆ ಎಂಬ ಅಂತೆ ಕಂತೆಗಳ ಸರಮಾಲೆ!

ಕೆಲವು ಜನರು 'ಹೌದು, ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದರು. ಬಿಡಿಸಿ ಬಿಡಿಸಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಎಂದಾಗ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದರು. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದಾಗ 'ಏನೋರಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು' ಎಂದು ಜಾರಿಕೊಂಡರು.

ಒಬ್ಬ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಯಿತು. ಮಗುವಿಗೆ ಏನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಎಂದ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಆತ ಮೊದಲು ನೋಡಿದಾಗ ಮಗು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿದಾಗ, ಮಗು ಇನ್ನೂ ಆಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ತೊಟ್ಟಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆ ನೆಲದಮೇಲೆ ಕರಿಕಾಗಿ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಬಟ್ಟೆ ಸುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಆತ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತೆಗೆದು ಸುಟ್ಟಿರಬಾರದೇಕೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವನಿಂದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ.

'ಹುಡುಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮನೆಯವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ. ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದಾಗ ಹುಡುಗಿ ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ಮಲಗಿದ್ದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಂದು ನೋಡಿದರೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲ! ಹುಡುಗಿ ತಾನೇ ಬೇಕೆಂತಲೋ ಅಥವಾ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ) ತಾನೇ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿಯಿತು. ಹುಡುಗಿಗೆ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಶುರುವಾದದ್ದು, ಆಕೆಯ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮದುವೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದಾಗ, ಭಾನಾಮತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪುಕಾರು ಎದ್ದು ಮದುವೆ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ಹುಡುಗಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದದ್ದೂ ಅದೇ!

ಭಾನಾಮತಿಯ ಗೂಬೆ

ಕಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೀರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಿಡಿಯಲು ಹಳ್ಳಿಯವರೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು !

ಮೈಲುತುತ್ತ ಅಥವಾ ಪಾದರಸವನ್ನು ಮರದ ಕಾಂಡದೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಇದನ್ನು ಮತಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಹಸುವಿನ ಕೆಚ್ಚಲಿಗೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಮಾಡುವುದು ಇತರರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತಿಯ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ 'ಕೇರು' (ಬರೆ) ಬರುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಅವೆಲ್ಲ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೇ (ತೊಡೆ, ಕೈ, ಕೆನ್ನೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ದಿ) ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದೂ, ಕೈಗೆಟುಕದ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ರ್ಹವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬರೆಗಳು ಗೇರು ಬೀಜ ಅಥವಾ ಅದೇ ಬಗೆಯ ರಸವನ್ನು ಒಸರುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಆದ ಗಾಯಗಳೇ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ರಕ್ತ ಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಕುಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ರಿಸ್ಟ್ ಸ್ಲ್ಯಾಶಿಂಗ್). ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಈ ಕೇರುಗಳೂ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದವು.

ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ

ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ನನಗೂ ಆಗಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ತೀವ್ರ —ಇವೇ ಭಾನಾಮತಿಯ ಗುಟ್ಟು. ಜನ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ಭಾನಾಮತಿ ಕೆಲವು ಧೂರ್ತ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳು 'ನಾವು ಭಾನಾಮತಿ ತೆಗೆಯು' ಎಂದೋ 'ಭಾನಾಮತಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂದೋ ಕೊಂಡು, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ, ಹಲವು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿ ಅದನ್ನು ಬರಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗಿಗಳಾಗಿ, ಇತರರ ಅನುಕಂಪ, ಸೇವೆಯನ್ನು ಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಜನ, ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಜನ, ಇತರರಿಗೆ ಯ ಮಾಡುವ ಜನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನ್ಯಾಯ, ವಂಚನೆಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವ ಜನ ಈ

ಭಾನಾಮತಿ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಯುದ್ಧ ಸಾರಬೇಕು. ಈ ಭಾಗದ ಜನಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಬೆಂಬಲ, ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಭಾನಾಮತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಡ ಜನರನ್ನು ಸುಲಿಯುತ್ತಿರುವ ರಾಕ್ಷಸರನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಬೇಕು.

೪

ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು/ದೆವ್ವ ಬರುವುದು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಜನರ ೕಲೆ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೆವ್ವ, ಭೂತ ಬರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ದೇವರು ಅಥವಾ ದೆವ್ವ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ತಿಗಳು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುವುದನ್ನು, ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಚಮತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ರುವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಆಶ್ಚರ್ಯ ತ್ತೀರಿ. ನಿಜವಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅತಿಮಾನುಷವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮುಗ್ಧ ಜನ , ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ದೇವರು ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸು ಎಂದು ನಂಬಿ ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ಪೂಜೆ, ಹರಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ನೋವು, ನಷ್ಟ ಆದಾಗ, ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ದೇವರು ಮುನಿದಿದ್ದಾನೆ / ದೇವತೆ ಮುನಿದಿದ್ದಾಳೆ ೕ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಕೇಡಿಗ ದೆವ್ವ / ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ೕ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ದೇವರು / ದೇವತೆಯ ರ್ಥವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, , ಕರ್ಪೂರಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಕೋಣ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ, ಭೂತವನ್ನು ಲು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ದೇವರ ಮೊರೆ ಹೋಗು ಅಥವಾ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು ಯನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಬಡಿದು, ಬರೆಹಾಕಿ ಅಬ್ಬರಿಸಿ, ಭೂತ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಲ ಏನು ? ಹೀಗೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಕೆಲವರ ಮೈಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ೇವರು ಬರುತ್ತದೆ ? ಕೆಲವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೆವ್ವಗಳು ಕಾಡುವ ಕಾರಣವೇನು ? ಕರಣಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರ್ಥ, ವಿವರಣೆ ಏನು ?

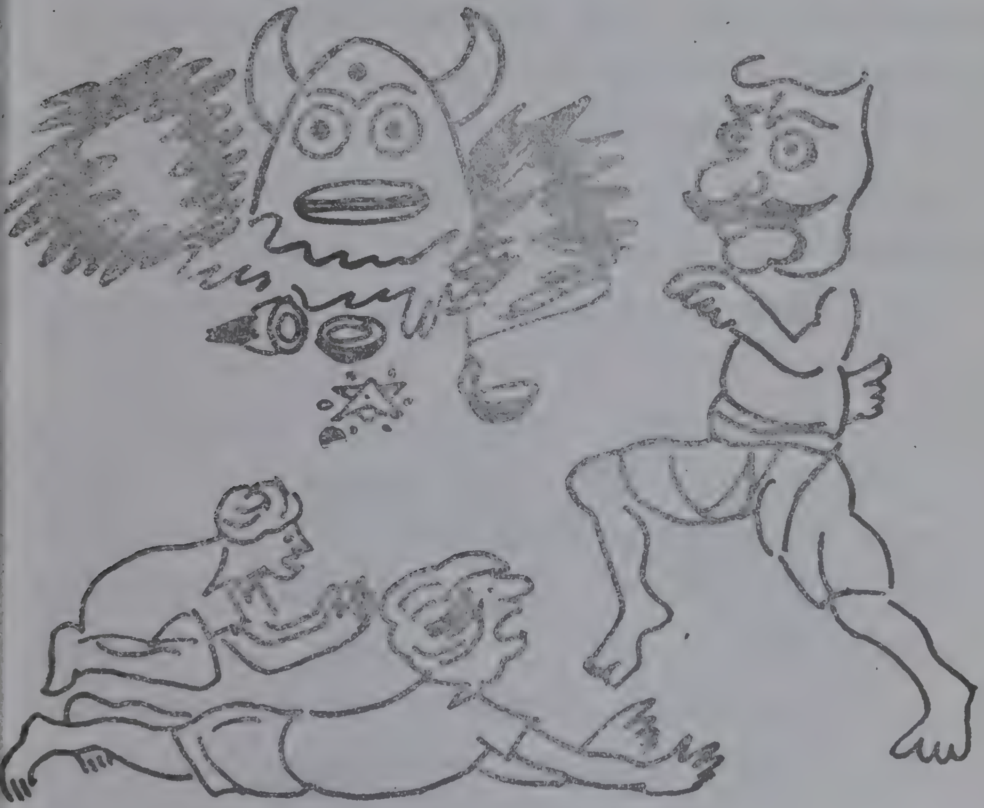
ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ ದೈವ / ದೆವ್ವ ಬರುವುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯ ಕಥೆ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ದೈವ-ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅನಂತರ, ಪ್ರಸಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ಅಮೆರಿಕ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಸ್ಕಾಂಡಿನೇವಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದ್ದು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರೆಯದ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಏಷ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ?

ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ ದೈವ / ದೆವ್ವ ಬರುವ ವಿಶೇಷ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಲಿಖಿತ ದಾಖಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಓದು-ಬರೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆಯೇ ಈ ವಿಶೇಷ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಕಾಡು-ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಸಿ ಮಾಂಸ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಪುರಾತನ ಮಾನವ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯ / ಭಯಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರವಾಹ, ಕಾಡ್ಗಿಚ್ಚು, ಅನಾವೃಷ್ಟಿ ಆದಾಗ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ತನಗೆ ಅಥವಾ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದು ನರಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸತ್ತುಹೋದಾಗ ಅಸಹಾಯಕನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ತನಗಿಂತ ಬಲಿಷ್ಟವಾದ, ಸರ್ವಶಕ್ತವಾದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸತೊಡಗಿದ. ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೇ (ಸೂರ್ಯ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪೂಜಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಕ್ರಮೇಣ 'ದೇವರು' ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ದೇವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿದ್ದರೆ, ತಮಗೆ ಕಷ್ಟ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿ ಖಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ; ದೇವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದರೆ, ತಮಗೆ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ರೋಗ ರುಜಿನ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಆಲೋಚನೆ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಲು, ಸಂಪ್ರೀತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ನೈವೇದ್ಯ, ಬಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಚರಣೆಗಳೂ

ಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ಇಡೀ ಜನರ ಗುಂಪಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ, ಆದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯೋಚಿತ ಚಾತುರ್ಯ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ನೆರವಾಗಿ, ಕಷ್ಟವನ್ನು ನಿವಾ ದಾಗ, ಆತ ದೇವರಿಗೆ ಸಮ ಎನ್ನಲಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ, ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು, ದೇವರ ಅಂಶ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ವಾ ದೇವರೇ ಆತನ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ಊಹಿಸ ಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಜಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ, ದೇವರು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಯಿತು. ಕಷ್ಟ ಸಂಕಟಗಳು ದೊದಗಿದಾಗ, ಭಯ ಭೀತಿಗಳಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನರ ಗುಂಪಿನ ತ್ವವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಇದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೋವು, ನಿರಾಶೆಯಲ್ಲಿ ಳಿ, ಬಳಲಿ ಅಸಹಾಯಕರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನ ಮೂಡಿಸಲು, ಹುರುಪು ಮ್ಮಸ್ಸು ತುಂಬಲು, ಪೂಜಾರಿ ನಾಯಕ ತನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬರಿಸಿ



..ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡ ಬ್ಯಾಡ ನನ್ನಪ್ಪಾ... ಕಾಣ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸ್ತೇವೆ...

ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ವಂಚಿಸುವ ಇಂಥ ನೀಚರ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ, ದಕ್ಷಿಣೆ ತೆತ್ತು ಮೊಸಹೋಗಬಾರದು.

ಕೊಂಡು, ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುವ, ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿತು. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

ದೆವ್ವ ಭೂತ ಇವೆಯೇ ? ಎಂದಿನಿಂದ ?

ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳ ಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ಅನಾದಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವವಾಗುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬು ಬಾಳು ನಡೆಸುವ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿ ವಿವಿಧ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರದೆ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಅವರ ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸತ್ತವರೆಲ್ಲರೂ ದೆವ್ವವಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅತೃಪ್ತವಾದ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಪೂಜೆ, ಬಲಿಗಳಿಂದ ಅದು ತೃಪ್ತಗೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಕೆಟ್ಟವರು, ಉಪಕಾರಿಗಳು ಅಪಕಾರಿಗಳು ಇರುವಂತೆ. ಅವರ ಉಳಿಕೆ–ದೆವ್ವಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯವು, ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟವು, ಅಪಕಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಉದ್ಯೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದುಷ್ಟ ದೆವ್ವಗಳು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಚ್ಚನಂತೆ ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು, ಹೊಡೆತ, ಬಡಿತ -ಬರೆಹಾಕುವುದು, ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿ ಕೊಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹುಶಃ ದೆವ್ವದ ಕಲ್ಪನೆ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರು ಸತ್ತಾಗ ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾದ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ (ಇದನ್ನು ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ-ಹೆಲೂಸಿನೇಶನ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ). ಹೀಗಾಗಿ ದುಃಖಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ "ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ, ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುರಾತನ ಮಾನವರಿಗೂ ಹೀಗೆ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮ ಕೂಡಲೇ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೇ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಮರಣವಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ದುಃಖ, ಗೋಳು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದು. ಅಂತಹವರು ಭ್ರಮಾಧೀನರಾಗಿ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದು, ಕೇಳುವುದರ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದಕ್ಕೇ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೀಡಾದವರು ದೆವ್ವವಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಾರವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೇವರು / ದೆವ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧ?

ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ದೇವರು / ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು: ಇಲ್ಲಿ ಕ್ತಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು, ವಿಶಿಷ್ಟ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರು/ದೆವ್ವವನ್ನು ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನದಲ್ಲಿ (ಶುಕ್ರವಾರ, ಶನಿವಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಥವಾ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಅತನ ೈಮೇಲೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವರು ಅಥವಾ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಭೂತ ಬರುತ್ತದೆ. ದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆತ ಕೆಲವಾರು ವಿಧಿ, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹಾಯ ಸಲಹೆ ಕೇಳಲು ಬಂದಿರುವ ಭಕ್ತರ, ಆರ್ತರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪೇ ನೆರೆ ರುತ್ತದೆ. ತಮಟೆ, ಜಾಗಟೆ, ಚಂಡೆ, ಮದ್ದಳೆ, ತುತ್ತೂರಿಗಳು ಮೊಳಗು ್ದಂತೆ ಆತ ಆವೇಶ ಬಂದವನಂತೆ ಕೂಗು ಹಾಕಿ, ತೂಗಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ್ತಾನೆ. ದೇವರು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾವುಗೆ ೕಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕತ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಲಯಬದ್ಧ ಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಕುಣಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಭಕ್ತರ ತೊಂದರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆ ಗನ್ನು ಕೇಳಿ ಆದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತರು ಕೊಟ್ಟ ಕಾಣಿಕ ಳನ್ನು (ಹಣ, ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ) ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವ



ದೆವ್ವ ಬಿಡಿಸುವೆನೆಂಬ ಇಂಥ ಬೂಟಾಟಿಕೆಯ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳಿಗೆ
ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ

ದೇವರ ಶಕ್ತಿ, ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಕಾಣಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ / ಇತರರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು : ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಮದುವೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ (ಬಂಧುಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರಾಗಿರ ಬಹುದು) ದೆವ್ವ ಇವರ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಂದಾಗ ದೆವ್ವವೇ ಮಾತನಾ ಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪ್ರವರ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ತನಗೆ ಆಸೆಯಾ ಯಿತು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಬಂದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಕೆಲವಾರು ಬೇಡಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬೆದರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದವಳಂತೆ ಎದ್ದು, ಏನು ನಡೆಯಿತೋ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಸುಸ್ತು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಎಂದು ಆಯಾಸಪಟ್ಟವಳಂತೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಬಹಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು : ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪೂಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಸವ ನಡೆದಾಗ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ದೇವರು ಬಂದಂತೆ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಚಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೋಡ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹಲವಾರು ಜನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು, ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ತಾವೂ ತೂರಾಡುತ್ತಾ, ದೇವರು ಬಂದವರಂತೆ ಆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಥವಾ ತೀರ್ಥ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಆ ರೀತಿ ಆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಏನು ?

ದೇವರಲ್ಲಿ, ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೋ, ಆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜನರ ಮೈ ಮೇಲೆ ದೇವರು / ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಅಂಶ ಗಮನಾರ್ಹ, ಕಾಲಾನುಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ದೇವರು / ದೆವ್ವಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಒಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ 18 ಮತ್ತು 19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪಿಶಾಚಿಗಳ ಹಾವಳಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದು ಪಿಶಾಚಿಯ ಉಪಟಳ ಎಂದೇ ಜನ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಜನರಲ್ಲಿ ಪಿಶಾಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸತೊಡಗಿತು, ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಉಪಟಳ ಕೂಡ.

ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ; ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಕೆ, ತನ್ನ ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ; ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ದೆವ್ವ/ಭೂತದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು / ದೆವ್ವ ಬರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು, ಚಾಲಕನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದಾವುದರ ಅರಿವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾ : ಸುಮಿತ್ರಳ ಪ್ರಕರಣ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು, ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಆಕೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಳು. ಅತ್ತೆ ಮತ್ತು ಗಂಡನಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದ ಬದಲು, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಬೈಗುಳ, ಉದಾಸೀನತೆ ಹಾಗೂ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಗಂಡನಿಗೆ ಪ್ರೇಯಸಿಯೊಬ್ಬಳು ಇದ್ದಳು. ಮಗಳ ದುರಾದೃಷ್ಟ ಕಂಡು ತಂದೆತಾಯಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದರೇ ವಿನಃ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಅವರಿಂದಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಿತ್ರಳ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಹತಾಶಳಾದ ಅವಳ ಮೈ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ, ಅವಳ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನ ದೆವ್ವ ಬಂದಿತು. ಬಂದು ಸುಮಿತ್ರಳ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಮನಸ್ವೀ ನಿಂದಿಸಿತು. ಗಂಡನ ಅಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳಿತು. ಸುಮಿತ್ರಳಿಗಾದ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ತಾನು ಪ್ರತೀಕಾರ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಅಬ್ಬರಿಸಿತು. ಈ ಪ್ರಕರಣದ ನಂತರ, ಸುಮಿತ್ರಳ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆದರಿದರು. ಸುಮಿತ್ರಳಿಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸುಮಿತ್ರ ಮಾತ್ರ ತನಗೊಂದೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದಳು.

ಅತಿಮಾನುಷ ಘಟನೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಿಂದಾಗದ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು, ಚಮತ್ಕಾರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ : ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡರೂ ರಕ್ತ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ರಕ್ತ ಬಂದರೂ ನೋವಿನ ಸೆಳೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾವುಗೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಿಕೆ, ಹತ್ತು ಜನ ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಒಬ್ಬನೇ ತಿನ್ನುವುದು, ಹಲವಾರು ಜನ ಎತ್ತಲಾಗದ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ವಿಶೇಷ ಚಮತ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾರುಹೋಗಿ, ದೇವರು ದೆವ್ವ ಬಂದಿರುವುದು ಸತ್ಯ ಎಂದೇ ನಂಬಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅತಿ ಮಾನುಷ ಲಕ್ಷಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ ಸ್ಥಿತಿ (ಆಟೋಹಿಪ್ನಾಸಿಸ್). ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನರ ತಂತುಗಳ ಮೇಲೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ, ಪರಿಧಿಯಿಂದ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ರಕ್ತನಾಳ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮರುಕ್ಷಣ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅಲ್ಲದೆ ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಮಾಂಸಲು ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಬಳಕೆಗೆ ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ, ಚಮತ್ಕಾರಗಳನ್ನು, ಈ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಆಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ, ತನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ (ಅಂದರೆ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದ ದೆವ್ವ ಮಾತಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ). ದೆವ್ವ ಹೋದನಂತರ ಆ ಭಾಷೆಯ ಒಂದಕ್ಷರವೂ ಆತನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದು. ಇದು ದೆವ್ವ ಇದೆ, ಜನರ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಅಲ್ಲವೇ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಗಳು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡರು. ಹಳ್ಳಿ ಹೆಂಗಸು ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಒಂದೆರಡು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದ, ಒಂದೆರಡು ಉರ್ದು ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಹರಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅವಳು

ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲೀ ಮಾತನಾಡಿದಳಂತೆ. ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೀ ಮಾತನಾಡಿದಳಂತೆ ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವೇ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಡೆದದ್ದು ನಿಜ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ರಾಮವೊಂದರ ಸ್ತ್ರೀ. ಮೈಮೇಲೆ ಬಂಗಾಳಿ ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ, 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಧಾಟಿಯ ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಳು. ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಅಂತಿಮ ಉತ್ತರ ಇನ್ನೂ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದೊಂದು ಮಿದುಳಿನ, ಮನಸ್ಸಿನ, ವಿಶೇಷವೆನ್ನಬೇಕೇ ಹೊರತು ದೆವ್ವ ಎಂದು ನಂಬಲು ಪುರಾವೆಗಳಿನ್ನೂ ಸಾಲದು.

ಪೂಜಾರಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬಂದಾಗ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಜವಾಗುತ್ತದಲ್ಲಾ, ಅರ್ಥಿಗಳು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ದೈವ ಅವರ ಕಷ್ಟ ಏನು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದಲ್ಲಾ ? ಇದು ಹೇಗೆ ?

ಪೂಜಾರಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಬಹಳ ಜನ ನೆರೆದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವೇನು ಹೇಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟವನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೊರೆಯಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಪೂಜಾರಿ (ಅಂದರೆ ದೇವರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ) ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಜವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಕ್ತರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತ ಭರವಸೆಗಳು ಹುಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೆಷ್ಟು ವಾಸ್ತವ, ಸತ್ಯಸಂಗತಿ ಎಂದು ಕೆದಕಿದರೆ ತಿಳಿದುಬರುವುದೇ ಬೇರೆ.

i) ಪೂಜಾರಿ ನೀಡುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಭರವಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಅಡ್ಡಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ದೀಪವಿಟ್ಟಂತಿರುತ್ತವೆ. ಯೋಚನೆ ಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಗ್ರಹಗತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವುದೋ ಭೂತದ ಕಾಟ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರು. ಇನ್ನು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೀಡೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ಯಾದಿ ಕೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ, ಅದರ ಕೀರ್ತಿ ಆ ಪೂಜಾರಿಗೆ, ನಿಮಿತ್ತ ನುಡಿದ ದೈವಕ್ಕೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಚಾರ. ದೇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆಯಿತಂತೆ ಎಂದು ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಡಂಗೂರ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ, ದೈವ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈವವನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟವನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಪಾಪಕರ್ಮ ಸವೆದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ಇನ್ನೊಂದು ದೈವದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ii) ಪೂಜಾರಿಗೆ ಕೆಲವರು ಸಹಾಯಕರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ, ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಪೂಜಾರಿಗೆ ವರದಿ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ದೇವರು ಬರುವ ದಿನ, ಆ ಮನೆಯವರು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ (ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ). ಅವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪೂಜಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. 'ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಜನರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೋ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

iii) ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವನವರೇ ಆದ ಜನವಿದ್ದು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಂತೆ, ಸಹಾಯಪಡೆದವರಂತೆ ನಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೈವದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ.

iv) ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಥೆ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಬಿ ನಡೆದು ಕೊಂಡ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಲಾಭವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟು ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂದೂ, ನಂಬದೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ನಾಸ್ತಿಕರು ರಕ್ತ ಕಾರಿ ಸತ್ತರು. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡರು, ವಾಸಿಯಾಗದ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತು, ಹಣ ಕಳೆದು ಕೊಂಡರು ಎಂದೂ ಹೇಳಿ ಪೂಜಾರಿಯನ್ನು, ದೈವವನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದ ದೇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಪೂಜೆ, ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅಥವಾ ಆಶೀರ್ವಾದದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಕೆಲವರ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾ ಗುತ್ತದಲ್ಲ. ಮೆಟ್ಟಿಕೊಂಡ ದೆವ್ವ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದಲ್ಲ, ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ?

ಆ ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿದ್ದೆವು, ಗುಣವಾಯ್ತು. ಈ ದೈವಕ್ಕೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆವು. ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಯ್ತು ಎಂದು ಜನ ಹೇಳು ವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಹೋಗಿಬಿಡು ತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳು, ಭಯ ಆತಂಕದಿಂದ ಉಂಟಾದುವು. ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಬಲವಾದ ಸೂಚನೆಯಿಂದ ಧೈರ್ಯ ಸಮಾಧಾನ ಮೂಡಿ, ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೈವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ವರು, ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ, ಒಂದು ದೈವದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದೈವಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ, ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಕೈಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹರಕೆ, ಬಲಿ, ಪೂಜೆ, ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಹೇಗೆ ವಿಫಲವಾದುವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೈವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವೇನು ? ...ಾತ ಬಿಡಿಸುವವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಬಾಧಕವಿದೆಯೇ ?

ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಜನ ಹಲವಾರು, ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ...ಸ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ...ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಿತ್ರ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿದ್ದು, ಮಾಮೂಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗದ ...ರೀರಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ / ದೈವ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ...ಲ / ಪಾಪಕರ್ಮಗಳ ಪರಿಣಾಮ / ದುಷ್ಟ ಗ್ರಹಗತಿ / ಮಾಟ ಮದ್ದು ದುರಾದೃ...ದ ನಿಮಿತ್ತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ...ಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಖಾಯಿಲೆ...ನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ನರಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹಣ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪೂಜೆ-...ನಸ್ಕಾರ, ಯಾತ್ರೆ, ಬಲಿ, ಕಾಣಿಕೆ, ಎಂದು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಾಲ ...ೂಲ ಮಾಡಿ ಬೀದಿಪಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ...ದಾ : ಮೂರ್ಛೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧದ ಖರ್ಚು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ...ದು ರೂಪಾಯಿ. ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧದ ಖರ್ಚು 20 ರಿಂದ 25 ...ರೂಪಾಯಿ, ಇಷ್ಟರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯಶೀಲನಾಗಿ ...ದುಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ...ೊಂಡು, ದೈವ, ದೆವ್ವ, ಹಣೆಬರಹ, ದುರಾದೃಷ್ಟ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸಂಕಟ ಪಡುವುದು ...ಯಾವ ನ್ಯಾಯ ? ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿ...ಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳು...ರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸುತ್ತಾ ಭೂತ ...ಫಲ ಯತ್ನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ...ೋಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ.

ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ?

ಯಾವುದೇ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಬೇಗನೇ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ...ೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟು, ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ...ೋಗಿರುವ ಈ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು / ದೆವ್ವ ಬರುವ ವಿಶೇಷ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ...ಯನ್ನೂ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆದರೆ ಈ ...ಂಬಿಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡ...ಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ...ಂಬಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತ್ರ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ

ಕನಿಷ್ಟ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪದವೀಧರರಲ್ಲಿ ದೇವರು / ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣ ಬಹು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು / ದೆವ್ವ ಬರುವ ವಿಶೇಷ ವರದಿಯಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬಿ, ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬಾರದು. ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಂಡು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ದೆವ್ವ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಂತೂ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂಕಟ, ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

೫

ಮನೆ ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆತನ ಮನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಕೃತಕ ವಾತಾವರಣ ಅಪರಿಚಿತರ ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಗಿಯನ್ನು ಆತನ ಮನೆಯವರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸದೆ ಆತನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಯುವರೇ, ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಕ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮುನಿಯಮ್ಮನಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದು ಎಂಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳು ಳೆ. ನಗುತ್ತಾಳೆ, ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯವರು ತಂದಿತ್ತ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಡಿದಳು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬರದೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕುಳಿತೋ ೋ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾ ಸುವುದಿಲ್ಲ. ಖಾಯಿಲೆ ಶುರುವಾದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟ. ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಮುನಿಯಮ್ಮ ಹೀಗಾಗ ಾದರೆ, ಇದು ಯಾವುದೋ ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ ಅಥವಾ ಆಗದವರಾರೋ ಮಾಟ, ತ್ರ ಮಾಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ ಆಕೆಯ ತೌರುಮನೆಯವರು ಸಾಕಷ್ಟು ರ್ಚುಮಾಡಿ ಹಲವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ, ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿರಲು ಇದು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಆಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಬಂದಾಗ "ನನ್ನ ತಂಗಿಯನ್ನು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ" ಎಂದುಬಿಟ್ಟ ಮುನಿಯಮ್ಮನ ಅಣ್ಣ.

ಭೋಜಪ್ಪನಿಗೆ ಈಗ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ. ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತ ನಿತನ, ಕಳೆದು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಣಮಣಿ

ಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಉಚ್ಚೆ, ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ನಗುವುದು, ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂಗಾಡುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲವನ್ನು ಶಂಕಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಬೈದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಯಾರೂ ಇರದಿದ್ದರೂ 'ನೋಡಿ ಅವರೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಓಡಿಸಿ ಓಡಿಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಇದು ದೆವ್ವಗಳ ಕಾಟ ಎಂದು ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದೆ ಅವನ ಉಪಟಳ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಂದು ಸೇರಿಸಿದರು. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆವಾಸದ ನಂತರ ಖಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ತೋರಿಸಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮನೆಯವರು 'ಹುಚ್ಚಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧವಿದೆ. ಇನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ತಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ತರುವಾಯ ಖಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಹುಚ್ಚು ವಾಸಿಯಾಗುವುದುಂಟೇ ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಇದು ಯಾವ ಜನ್ಮದ ಪಾಪದ ಫಲವೋ, ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರಾಶರಾದರು.

18 ವರ್ಷದ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಂಧಿ. ದಿನಕ್ಕೆ, ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಎಳೆದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆ ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಎಳೆತ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಒಲೆಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಸೆಳೆತ ಬಂದು ಅವಳ ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾಯಿತು. ಮೂರ್ಛೆ ಬರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವಳ ಮನೆಯವರು ಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟ ವಿಧಾನವಿಲ್ಲ. ಪಂಡಿತರಿಂದ ಮದ್ದು ಕುಡಿಸಿದರು. ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸಿದರು. ಹಲವಾರು ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅವಳ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ನರಕ್ಕೆ ಬರೆ ಹಾಕಿಸಿದರು ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರು. ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಯ ಬೆಳಕಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಇವಳು ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಳಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಯಿ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ನಲವತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಹಮದ್ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹುಚ್ಚು
ಯಂತೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತೂ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
ಹಾಗಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನೇ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ
ುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬೈಯ್ಯು
ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 'ನನ್ನ ಹಣ ಆಸ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಯಿತೇ' ಎಂದು ಜೋರು
ಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಾನೆ. ಜಮೀನಿನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೋಸ ಹೋಗಿ ತನ್ನ
ಾಲು ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ
ುವ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು
ಗೆ ಆಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೆಸರು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಹ
ನ ಪಿತ್ಥ ಕೆರಳುತ್ತದೆ. 'ನನಗೇನೂ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ
ುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೂಗಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ
ನಿಂದ ಹೊಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಮೂರು
ು ದಿವಸಗಳಾದ ಮೇಲೆ ವಾಪಸ್ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು
ನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ಹಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಇತರರ
ಯೂ ಇಲ್ಲ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಶೋಚನೀಯ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಫಾಸಲೆಯಲ್ಲಿ
ುನಿಯಮ್ಮ ಭೋಜಪ್ಪ, ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ, ಮಹಮದ್ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವ
ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಅನೇಕ
ದಿ ನತದೃಷ್ಟರು ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ
ದ ಸಜ್ಜಾಗಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಲಹೆ ಸೇವೆಯನ್ನು
ುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ಮಾನಸಿಕ
ತ್ರೆ) ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯದ ಲಾಭ
ುದೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಇರುವ ಸಂಗತಿ ಆತಂಕ
ುಕ. ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೇ ಈ ಕಥೆಯಾದರೆ ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ದೂರವಿರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇದೇ ಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ
ಚಿಂತಾಜನಕ, ಶೋಚನೀಯ. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಳೆ
ುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಕಿಸು
ಬಾಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ
, ವಾಸಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಚಿತ
ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಡೆ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿ ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ (ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ) ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನ ಇತರ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಹುಚ್ಚು ಮಂಕು ವಿಕಲತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೇ ಮೂರು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಆರರಿಂದ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆಯಾದ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ (ಫಿಟ್ಸ್) ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅತಿ ವಿರಳ. ಆಡಳಿತಗಾರರ, ಆರೋಗ್ಯತಜ್ಞರ, ಕೊನೆಗೆ ಜನಗಳ ಉದಾಸೀನತೆ, ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೇವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಕಳೆದ ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ 1000. ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ 1500. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಎಂಟು ಲಕ್ಷ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಇತರ ತಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. (ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 6000 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ). ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ 20000. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 805 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ 250 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದೆ. ಮೈಸೂರು, ದಾವಣಗೆರೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಾದ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮನೋ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಘಟಕಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಖಾಸಗೀ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇರುವ ಅಲ್ಪ ಣದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೇ ವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂದರೂ ಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉಪ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಮಾನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಅನುಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ತರಪೇತಿಯ ಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 76 ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ುತ್ತಾರೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳು ಳಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಮೀಪದ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ೂ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

1) ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಉಳಿದುಬಂದಿರುವ ಹಲವು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ವ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ದೇವರ ಶಾಪ, ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ ಚೇಷ್ಟೆ, ್ದ ಮಾಟಗಳ ಫಲ, ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು ಮಾಟ ಅಥವಾ ಮದ್ದು ುವವರು, ಪೂಜಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇವಸ್ಥಾನ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು ಯೇ ವಿನಃ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ತ್ರ ತಂತ್ರ, ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ, ಬಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿದು ಅವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಯೋಗವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಕಡೇ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಾರೆ. ಚ್ಚಿಗೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅನುಮಾನಪಡುತ್ತಾರೆ. ತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆದಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ವಾಗಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯಂತೆಯೇ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೀಲೆ ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

2) ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ, ಹುಚ್ಚು ವಾಸಿಯಾಗದು, ಸಾಯುವ ತನಕ ಬಿಡದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥಾ ಮನೆಯ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಇತರರು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಳುಕಿನಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ಸಂಕೋಚ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

3) ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯದವರಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟು ದೂರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಹೋಗಿ ಬರಬಲ್ಲ ಧೈರ್ಯವಂತ, ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬಲ್ಲಾತ ಯಾರೂ ರೋಗಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಬಡತನದಿಂದ ಪ್ರಯಾಣದ ಖರ್ಚು ಮತ್ತಿತರ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲೂ ಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಜನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮನೋ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕು, ವಿಕಲತೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡದೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ದೊರೆಯದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯವರು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳೂ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳೂ ಇಂದಿಗೂ ಯಾವೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ರೋಗ ಬಲಿತು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಪೀಡೆಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಅಸಹಜವಾದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು 1976 ರಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಚಂಡೀಘಡದ ಪದವಿಯೋತ್ತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲೂ ನಡೆದಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆತನ ಮನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ದೂರದ ಆಸ್ಪ ...ು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡವೆ ಕೃತಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತರ ನಡುವೆ ...ಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಆತನ ಮನೆಯವರಿಂದ ...ರ್ಪಡಿಸದೆ, ಆತನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ, ಮನೆಯವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ಸುವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ...ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ...ೀಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ, ...ಷಧದ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿ, ಮಮತೆ, ಸಹಾಯ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳು ... ರೆ ತ ರೆ ರೋಗ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಪರಿಚಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಈ ...ಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರದಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗು ...ದ್ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ...ುವುದರಿಂದ ಆತನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸೋಮಾರಿತನದ ಜ ಡ ತ್ವ ಕ್ಕೆ ...ೀಗಾಗದೆ ಚುರುಕಾಗಿ ತಾನು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ, ...ಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮ ನೆ ಯ ವ ರಿ ಗೆ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ...ತೆಗೆ ಇದು ಮಿತವ್ಯಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೆಚ್ಚದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವಾರ್ಡು ...ಶ್ರೂಷಕರು, ಪರಿಚಾರಕರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಗೋಜಿರುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗಿಯ ಮನೆಯ ...ಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಶ್ರಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರವರ ...ನೆಗಳಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ವ ...ಸಲು 1976ರ ಉತ್ತರಾರ್ಧನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ 20 ಕಿ. ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ...ನ್ನೇರುಘಟ್ಟದ ಬಳಿ ಸಕಲವಾರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ...ರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಸಕಲವಾದ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ 50 ಗ್ರಾಮ ...ಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಒಬ್ಬ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ...ಶುಶ್ರೂಷಕರಿದ್ದ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಯೋಗ ...ನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಂದ, ಇತರ ...ಂದ ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ, ಮೂರ್ಛೆ ...ೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ...ತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದ ವಿವರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಆ ...ವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಯಾರೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿ ...ಳನ್ನು, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ರೋಗವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ...ರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಯಾರಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ

ತಂಡದವರು ರೋಗಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಖಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ – ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಎರಡು ವಾರ, ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾತ್ರೆ ಇರುವಂತೆಯೇ ಸಕಲವಾರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ವೈದ್ಯ ತಂಡವನ್ನು ಕಂಡು, ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತೆ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ವಾರದ ಉಳಿದ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂಡವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೀಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ರೋಗಿಗಳ ಅನುಸರಿಕೆ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ರೋಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ದಿನದಂದು ಬರದಿದ್ದಾಗ ತಂಡವು ಆ ಹಳ್ಳಿಗೇ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕಂಡು ಅನುಸರಿಕೆಗೆ ಏಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರಲು ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಯಿತು.

ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ 1981ರ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಆನೇಕಲ್ ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ 125 ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತಂಡವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುಮಾರು 76,000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯ 70 ರೋಗಿಗಳನ್ನು 30 ಮಂದಿ ಹುಚ್ಚು, ಮಂಕು ವಿಕಲತೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು, 42 ಮಂದಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ 350ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವಿಧ ಅನುಭವ

ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಅವರ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆ

ನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸರಿಪಡಿಸುವ, ತಿಂಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಔಷಧ ನ್ನು ಪಡೆದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತಂಡದವರು ದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳು ವಿಧ್ಯಮಯ. ರೋಗಿಯ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೂ ಅದನ್ನು ಒಲ್ಲದ, ತಂಡದವರೊಂಡಿಗೆ ಸಹ ಿಸದ ಕುಟುಂಬಗಳದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನುಭವವಾದರೆ, ತಂಡದವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮವಾಗಿ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಜನರ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಭ್ರಮ ಪಟ್ಟು, ತಂಡದವರನ್ನು ಮುಕ್ತಕಂಠದಿಂದ ಹೊಗಳಿ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೂರದ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ೂಸ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅವರನ್ನು ಸಕಲವಾರ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಟುಂಬಗಳದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟವು.

ತಂಡವು ಗುರುತಿಸಿದ ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರು ರೋಗಿಗಳು ಬರಲು ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಂಬಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು, ದೆವ್ವ ಬಿಡಿಸುವವರು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ರೆದೊಯ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದ್ದರು. ವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಖಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಂದು ತೋರಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಔಷಧ ನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂಡದವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಖಾಯಿಲೆ ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿತ್ತು. ಫಿಟ್ಸ್ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದಂತೆ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನದೆ ಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ "ಓಹೋ, ಈ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟ ದ್ದರು. ಇವರುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹಲವು ಸಾರಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ೊಟ್ಟು ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ೋಡಿದವರು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುವಂತೆ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗತೊಡಗಿದರು. ಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಮನೆಯುರಿಗೆ ಹೊರೆ ೋಗಿ ಸುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದ ಮುನಿಯಮ್ಮ, ಭೋಜಪ್ಪ, ಮಹಮದ್‌ನಂತಹವರು ಈಗ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ ಆಗದೆ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡದೆ ಉದಾಸೀನರಾಗಿ ುವ ಇರತರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಇಚ್ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಯಿಂದ ಕತ್ತಲೆ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಪೇಪರ್ ಹಂಚುವ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಲೆ ಕೆದರಿಕೊಂಡು ಹರಕಲು ಕೊಳಕು ಸೀರೆ ಉಟ್ಟು ಹೊಲಸು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಈಗ ಮಗ ನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದು ಅವನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕೃಷ್ಣಮ್ಮ ಈಗ ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಕಾಲ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸೂರು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶಿವಸ್ವಾಮಿ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ವಾರ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳು ಈಗ ಆ ರೀತಿ ಬೀಳುವ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡದೆ ಮನೆಯವರ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಮ ನಾರ್ಹ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೇ ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆ ಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ರೋಗಿಯ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಇಡೀ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 100 ರೂಪಾಯಿ ವೆಚ್ಚ ಬಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಯ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 25 ರಿಂದ 50 ರೂಪಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಖರ್ಚು ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ತಜ್ಞ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಲಸ ವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನೆರವಿ ನಿಂದ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮುದಾಯ ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾ ಗವು ಕೆಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗ, ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳಿಗೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾದ, ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಪೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಯವರ ಪಟ್ಟಣದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಷ್ಟ, ವೆಚ್ಚ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಮನೆಮನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ನೆರವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಆತನ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ತಲು ಪಿಸಬಲ್ಲರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಇದನ್ನು ಅರಿತೂ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟ

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತರಪೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಕಲವಾರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಬಹು ದಿನಗಳ ಕನಸು ನನಸಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

—o—

೫೩

ನಿಮ್ಹ್ಯಾನ್ಸ್ : ಸೇವೆ - ಸಾಧನೆ



ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಂಭಾಗ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಸೇವೆ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (ಈಗ "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ") ಮೂವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ನರರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜನತೆಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾಡಿನ ಈ ಹಿರಿಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ ಅಷ್ಟೇ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನರವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರನ್ನು ತರಪೇತುಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಹಾಗೂ ಅದ್ವಿತೀಯ. ಇಂದು ನಾಡಿನ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಹರಡಿ ಜನತೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮನೋವೈದ್ಯ ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಈ ಪರಂಪರೆಯ ವೃಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳುರುಳಿದಂತೆ ಟಿಸಿಲೊಡೆದು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ, ಹೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ.

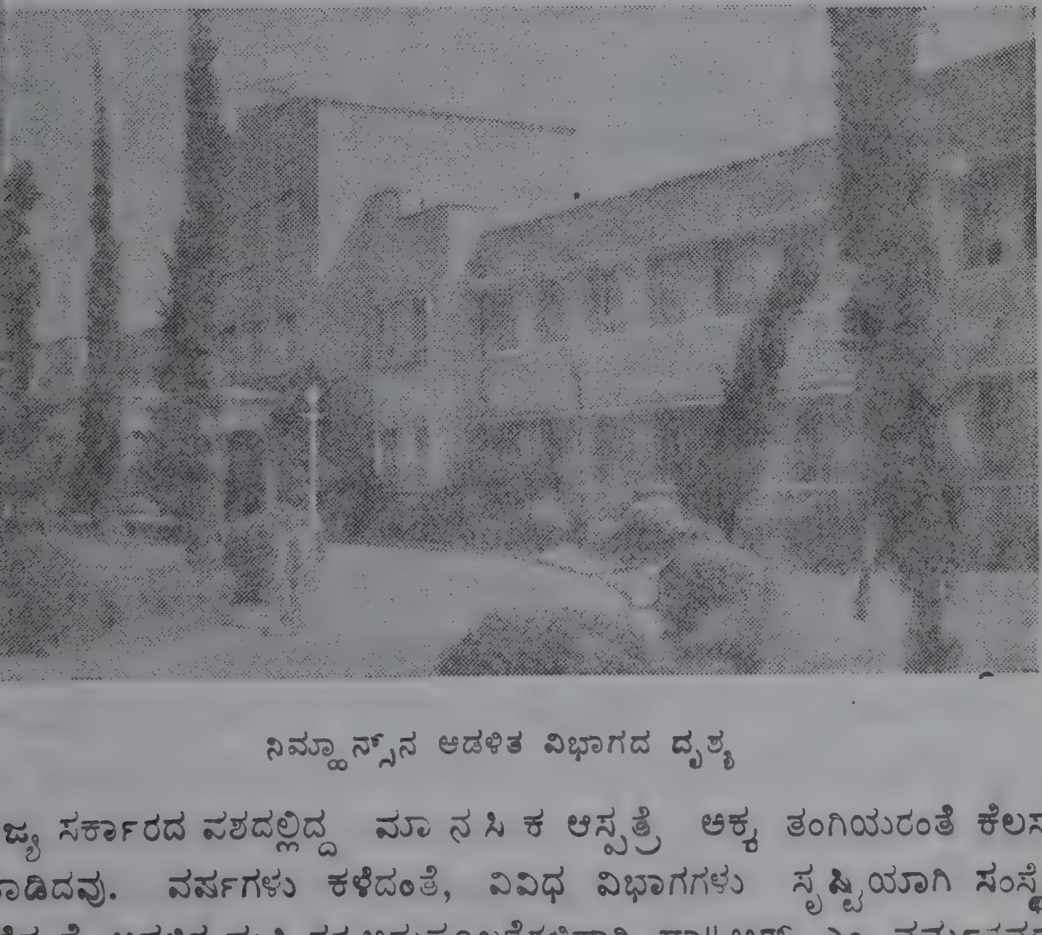
ಇತಿಹಾಸ

ಈ ಶತಮಾನದ ಮೊದಲನೆಯ ದಶಕ. ಪಾರತಂತ್ರ್ಯದ ಸಂಕೋಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿನ ನಾಡು, ತಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಹುಚ್ಚರಿಗೆ (ಇಲ್ಲೇಕೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ) ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ, ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಕೂಡಿ ಹಾಕುವುದು. ಅಂತಹದೊಂದು ಕೂಡುಖಾನೆ ನಗರದ ಕೆಂಪೇಗೌಡ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿತ್ತು (ಈಗ ಮೈಸೂರು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಟ್ಟಡವಿರುವಲ್ಲಿ). ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಕಿಡಿ

ತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ
ಶೋಧನೆಯ ಕಿಡಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಅಂತೆ–ಕಂತೆಗಳ ವಿಚಾರ, ತತ್ವಗಳು
ೂಲೆಗುಂಪಾಗಿ, ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಾನವೀಯವಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ,
ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಂದಿಯಾಯಿತು.

ಜನಾನುರಾಗಿ ಅರಸು ಶ್ರೀ ನಾಲ್ವಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಾನರಾಗಿದ್ದ ಮಿರ್ಜಾ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್, ಮುನ್ನೂರು ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಇರ
ಹುದಾದಂತಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ 1935ರಲ್ಲಿ ಶಂಕುಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ನಗಳೆವಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿತು. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿತು.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ನರವಿಜ್ಞಾನವೂ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿತು.
ಸಂಗತ ಡಾ|| ಗೋವಿಂದಸ್ವಾಮಿ ಅವರ ಅವಿರತ ಆಸಕ್ತಿ, ಶ್ರಮದಿಂದ ಈ
ಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ
ರ್ಕಾರ ಒಪ್ಪಿತು. ತತ್ಫಲವಾಗಿ 1955ರಲ್ಲಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಸ್ಥೆ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಕೃಪಾಶ್ರಯದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು



ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ಆಡಳಿತ ವಿಭಾಗದ ದೃಶ್ಯ

ಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ವಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರಂತೆ ಕೆಲಸ
ಾಡಿದವು. ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ, ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆ
ಳೆದಂತೆ, ಆಡಳಿತ ಮತ್ತಿತರ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಡಾ|| ಆರ್. ಎಂ. ವರ್ಮನವರ

ನಿರಂತರ ಒತ್ತಾಸೆಯಿಂದಾಗಿ, ಈ ಎರಡೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಒಂದಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) 1974ರಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು.

ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ

"ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್" ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಸ್ಥೆ. ಒಂದೇ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ, ನರರೋಗ ಮತ್ತು ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಭಾಗಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಬೋಧನೆ-ಸಂಶೋಧನೆ ಹೀಗೆ ತ್ರಿಮುಖ ಕಾರ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ವಿಭಾಗ, ಜೀವಾಣುಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಒಂದು ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್.

ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇಣುಕುನೋಟ

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ – ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ, ನರರೋಗ ಹಾಗೂ ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಭಾಗಗಳು. ಈ ಮೂರೂ ವಿಭಾಗಗಳು ಹೊರರೋಗಿ ಮತ್ತು ಒಳರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನಡೆಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ 775 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಯುಳ್ಳ ಒಳರೋಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಸೋಮವಾರ, ಬುಧವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನುಳ್ಳ ಶಿಶು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಇವರಿಗಾಗಿ 30 ಹಾಸಿಗೆಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಡ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತ್ವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಹೊರರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಘಂಟೆಗಳ ಅವಿರತ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಸಮುದಾಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ಘಟಕ

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ಆಧುನಿಕ ಸೂತ್ರದಂತೆ ಮನೋವೈದ್ಯ, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೂಡಿದ ತಂಡ ಮನೋರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಸೂತ್ರದ ಗುರಿ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೀವ್ರತರ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ
ತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಂದಾಜು. ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮೂರು
ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಮನೋರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆಂದಾಯಿತು. ಆದರೆ ತಜ್ಞ ಮನೋ
ರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಜಿಲ್ಲೆಗೊಂದು ಮನೋವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವೂ ಇಲ್ಲ.
ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಬೆಂಗಳೂರು, ಧಾರವಾಡ, ದಾವಣಗೆರೆಯಂತಹ
ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜನತೆಗೆ ಮನೋ
ಕೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಕನಸಿನ ಗಂಟು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಮುದಾಯ
. ರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ದೂರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಬದಲು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೇ
ಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನೋರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆ
ಡುವೆ ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರ ಬದಲು, ಪರಿಚಿತ-ಪರಿಸರದಲ್ಲೇ,
ಮನೆಯಲ್ಲೇ, ಅವನ ಬಂಧುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ
ಲ ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ, ಸಮುದಾಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ಘಟಕ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು
ಂಭಿಸಿದೆ. "ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
" ಎಂಬ ಗುರಿ ಹೊತ್ತು ಈ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ
ಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹದಿನೆಂಟು ಕಿ. ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲವಾರ
ಮಾಂತರ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರದ ಕೆ. ಸಿ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ
ಣದಲ್ಲಿರುವ ನಗರ ಕೇಂದ್ರಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೇ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದೆ.

ಕುಟುಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ
, ಅದರ ಸದಸ್ಯರ ಪಾತ್ರ ಅದ್ವಿತೀಯ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣ,
ಕಾರ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮನೋ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ
ಬಲ್ಲವು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ
ತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ 1968ರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಸದನ
ಮಿಲಿ ವಾರ್ಡ್) ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಯಿತು. ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ, ಕುಟುಂಬದ
ಸದಸ್ಯರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ
ಮನೋರೋಗಿ-ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯು
ಂದ, ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಹಿತ ಭಾವನೆಗಳು,
ಕೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರ

ಮೈ-ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿರುವವರಿಗೇ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಈ ಸಮಾಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಯಲ್ಲಿ, ಮನೋವ್ಯಾಧಿ, ಬುದ್ಧಿವಿಕಲ್ಪ-ಮಂದತ್ವದಿಂದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದಿದ ಬಡಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರಾರು ? ಬಾಯಿಲೆ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಜೀವನಾಧಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ, ಈ ನತದೃಷ್ಟರು ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದೆ. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೈ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ (ಮರಗೆಲಸ, ಹೊಲಿಗೆ, ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಚಾಪೆ ಹೆಣೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ತರಪೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಕಲಿತು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಈ ಕೇಂದ್ರದ್ದು. ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿಯಮಿತ ಸೌಕರ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೇಂದ್ರ ಗಣನೀಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ತರಪೇತಿ ಪಡೆಯುವ ರೋಗಿಗಳು-ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗಲಿ, ಹೊರರೋಗಿಗಳಾಗಲಿ ಉಚಿತ ಉಪಾಹಾರವನ್ನಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಣದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುವರು.

ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಮನೆಯವರ ಉದಾಸೀನತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗಾಗಿ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಮತ್ತಿತರ ಕೈ–ಕಸುಬುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಾವೇ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕನಿಷ್ಠ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಹಲವು "ಮಾಜಿ" ರೋಗಿಗಳು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನರರೋಗ ವಿಭಾಗ

45 ಹಾಸಿಗೆಗಳುಳ್ಳ ಒಳರೋಗಿ ಘಟಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವಿಭಾಗ ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ, ಗುರುವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಹೊರರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸಾಧನ(ಇ.ಇ.ಜಿ.) ಆಧುನಿಕ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ವಿಭಾಗಗಳಿಂದ ಸಜ್ಜಿತವಾಗಿರುವ ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ನರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಭಾಗ

50 ಹಾಸಿಗೆಗಳುಳ್ಳ ಒಳರೋಗಿ ಘಟಕ, ಮಿದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಕೋಣೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಲೆ-ಪೆಟ್ಟು-ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವಿಭಾಗ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ, ಬುಧವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಹೊರರೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, "ತಲೆ ಪೆಟ್ಟಿನನಂತರ"ದ ತೊಂದರೆ-ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ವಿಶೇಷ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ.

ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ತುರ್ತು-ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ

ಅಪಘಾತದಿಂದ ತೀವ್ರ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ವವರಿಗೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಈ ವಿಭಾಗ ದಿನದ 24 ಘಂಟೆ ಅವಿರತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಯಸುವ ಸಾರ್ವ ರಿಗೆ, ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ನರವೈದ್ಯ ಾ ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸೇವೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಪೇತಿ

ನರವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ದೃಷ್ಟಿ-ತುರ ಯನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯ ುದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೊಮ ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಟರ್ ಪದವಿ, ನರರೋಗ ್ತು ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷ ಪದವಿಗಳು, ಶ್ಯಾಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೊಮ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ು, ಮನೋವೈದ್ಯ-ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೊಮಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಮನ ಸ್ತ್ರ, ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳಿಗೆ ಮನೋ ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆ

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದಿದೆ. ೀಗಕಾರಣ, ರೋಗಲಕ್ಷಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಯು ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ್ನಾ ತೊಡಗಿಸಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಘಟಕವು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯ ುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಪಾತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನ-ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿದೆ. ಕೆಲವಾರು ಔಷಧಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಧೃಡಪಟ್ಟಿವೆ. ಮನೋ ೀಗ ಔಷಧ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡುವ ಗಳು ಬಹುದೂರವಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ುಖ ಸಾಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಗೋವಿಂದಸ್ವಾಮಿ, ಡಾ|| ಸೂರ್ಯ, ಡಾ|| ಮೂರ್ತಿರಾವ್ ಹಾಗೂ ಡಾ|| ವರ್ಮ

ಅವರಂಥ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಮಹಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸೇವೆಯಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಹಾನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಈಗ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ರಜತ ವರ್ಷವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಮಹಾಜನತೆಯ, ಸರ್ಕಾರದ ಆಶೀರ್ವಾದ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳೊಡನೆ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು, ಮತ್ತೂ ಹಿರಿದಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಟೊಂಕ ಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿದೆ.

ಸಾಧನೆ–ಅಂಕಿ ಅಂಶ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಸೇವೆ

ವಿಭಾಗ	ವರ್ಷ	ಹೊರರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ			ಒಳರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
		ಪರಿಶೀಲನೆ	ನೋಂದಣಿ	ಅನುಸರಿಕೆ	
ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ	1980	6,569	6,354	27,851	3,886
	1981	6,880	6,008	28,196	3,642
	1982	7,685	6,042	28,519	3,522
	1983	7,700	6,113	34,467	3,140
	1984	7,228	5,286	40,752	2,670
	1985	8,382	5,879	46,786	2,820
	1986*	8,270	5,791	48,696	2,683
ನರರೋಗ	1980	13,823	4,877	8,654	2,528
	1981	16,646	4,780	10,354	2,667
	1982	15,403	5,362	11,616	2,552
	1983	18,623	6,731	17,236	2,837
	1984	19,879	9,079	21,827	2,425
	1985	21,639	7,974	24,204	2,321
	1986*	19,833	6,918	24,764	2,116
ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ	1980	10,128	2,842	4,464	1,995
	1981	9,505	2,544	3,806	2,191
	1982	9,614	2,469	4,186	2,088
	1983	10,749	3,625	4,941	2,253
	1984	10,678	2,636	5,900	2,103
	1985	11,402	3,103	6,030	2,287
	1986*	10,283	2,451	5,342	2,289

*ನವೆಂಬರ್ 1986ರ ವರೆಗಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು

ಬೋಧನ-ತರಬೇತಿ : ಇದುವರೆಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ

ವಿಭಾಗ	ಪದವಿ	ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ (1986ರ ವರೆಗೆ)
ೋವೈದ್ಯಕೀಯ	ಡಿಪ್ಲೊಮ	196
	ಎಂ.ಡಿ.	84
ೋಗ	ಡಿ.ಎಂ.	26
ಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ	ಎಂ.ಸಿ.ಎಚ್.	26
ಶಾಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ	ಡಿಪ್ಲೊಮ (ಡಿಎಂಎಸ್‌ಪಿ, ಎಂಎಂಎಸ್‌ಪಿ)	281
	ಡಾಕ್ಟರೇಟ್	18
್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ	ಮಾಸ್ಟರ್	4
ೋವೈದ್ಯ-ಸಮಾಜ ಸೇವಾ	ಡಿಪ್ಲೊಮ (ಡಿಪಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯು, ಎಂಪಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯು)	99
ಚಾರಿಕಾ	ಡಿಪ್ಲೊಮ	599
ೋಗ/ನರಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಉಪಚಾರಿಕಾ	ಡಿಪ್ಲೊಮಾ	2

—o—

ನೀವು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಔಷಧ

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನಮಗೆ,, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೋ ಪ್ರಬಲ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದಲೋ, ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿಯೋ, ಮಲಿನವಾದ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೋ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣ, ಭೇದಿ, ತಲೇನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕಾಡಿಸಬಲ್ಲ ಕ್ಷಯ, ಅಸ್ತಮ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಜೈವಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ತರಬಲ್ಲ ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ನ್ಯುಮೋ ನಿಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ಅವು ಬರಲು ಕಾರಣ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ, ಕಲಿತು, ತರಪೇತಿ ಪಡೆದು ಸಜ್ಜುಗೊಂಡ ವೈದ್ಯರು, ನಮಗೆ ಬಂದಿರುವ ಖಾಯಿಲೆ ಯಾವುದೆಂದು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ನ್ಯೂನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯುವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ನೋಡಲಿಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ವಂಚಿಸಿದರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ, ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲಿಲ್ಲ, ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಖಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಅವರ ಮನೆಯುವರನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲವಾದಾಗ ರೋಗಿಗಳು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹತ್ತಿರ, ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಿಟ್ಟು, ಇನ್ನೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಪಾರ ಹಣವನ್ನು, ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ನನಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಇದೆ, ಆ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ರಾಗಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ತಮಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನಾವು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ, ನಮಗೆ ಇರುವ

ತಿಲೆಯುನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಲು, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೂಪಿ
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ

ನಿಮಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ದರೆಗಳು ಹೇಗೆ, ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದುವು. ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ, ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು. 'ಸಂಸಾರ ಗುಟ್ಟು, ವ್ಯಾಧಿ ರಟ್ಟು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ತೊಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಲು ನಾಚಿಕೆ, ೋಚ, ಭಯ ಪಡಬಾರದು. ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಏನಾದೀತೆಂಬುದು ಈ ನ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. 20 ವರ್ಷದ ಸತೀಶ ನನಗೆ ಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ನನಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ರಸ ದ ಕಬ್ಬಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರುಗಳ ಗೆ ಹೋದ, ಹತ್ತಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ, ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚಾಯಿತೇ ವಿನಃ ನ ತೊಂದರೆ ವಾಸಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರುಗಳೆಲ್ಲಾ ಅವನಲ್ಲಿ ವ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನೂ ಕಾಣದೆ ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿದರು. ಆದರೆ ಅವನ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಲ ಕಾರಣ ಭಯ. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಂದುಂಟಾದ ಅತಿ ಭಯದಿಂದ ಅವನು ತೀವ್ರ ಮನೋಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ. ರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳದೆ, ಲುತ್ತಿದ್ದ. ಅಂತೆಯೇ 40 ವರ್ಷದ ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೊರಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ ್ರಲಾಪ್ಸ್) ಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಮುಜುಗರ ಪಟ್ಟು ಂಡು, ನನಗೆ ಸುಸ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವೆಂದು ಹೇಳಿ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ನೆಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕಾಗಿ, ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ವ್ರಣಗಳಾಗಿ, ಸ್ಥಿತಿ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಡಲು ವೈದ್ಯರು ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಬರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ

ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಕೆಲವು ರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೋ, ರೋಗಿಯ ಬರಿಯಿಂದಲೋ, ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ತಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದೂ ಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವಾಗ

ಉರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಸೊಂಟನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ, ಅದು ಬರಲು ಕಾರಣವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರಾಶೆ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ದ್ವಂದ್ವ ಯೋಚನೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಮರೆತರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಮಗಿರುವುದು ಖಿನ್ನತೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜೊತೆಗೆ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಶುರುವಾದವು, ಯಾವುದು ಮೊದಲು, ಯಾವುದು ಆಮೇಲೆ, ಯಾವುದು ಕೊನೆಗೆ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು ? ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಚೀಟಿಗಳು, ವರದಿಗಳು

ನಿಮಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ, ತೊಂದರೆಗೆ ನೀವು ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಿರಿ, ಯಾವ ಯಾವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಿರಿ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇನಾಯಿತು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು, ವರದಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಏನು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದರು, ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿದು, ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಮಂದಿ ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದರೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಈ ವೈದ್ಯರೂ ಮುಂಚೆ ವಿಫಲವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಮಾಡಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಣ, ಕಾಲದ ಅಪವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿವರಗಳು, ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಗಳು, ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೋಪಾನವಾಗಿಡಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೊರಟಾಗ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಯದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಲಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧ ಬೇನೆಗಳು, ಮೂರ್ಛೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಒತ್ತಾಯ ತರಬೇಡಿ

'ಡಾಕ್ಟರೇ, ಒಂದು ಸಾರಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸಿಬಿಡಿ'; 'ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಸಿ'; 'ಸಾರ್, ಎಷ್ಟೇ ದುಬಾರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೂ ಹೇಳಿ, ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು

ವರು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಾರೆ. ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತ್ರ ರೋಗ ಏನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇವರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಷ್ಟನ ರೋಗಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅವುಗಳು ರಂಭವಾದ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆದ ರೀತಿ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡು, ಪ್ರಯೋಗ ಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ೀಕ್ಷೆಗಳು, ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಈಗಾಗಲೇ ಾಡಿರುವ ರೋಗನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಾವಾಗ ಈ ಸಹಾಯ ಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ವರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯ ತರಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇರುವ ಲ್ಯಾಬೋ-ಟೊರಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಆಗಲೆಂದು, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ವೃಥಾ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ್ಲದೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೇನೋ ಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಭಯದ ಭೂತ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಹಾವಳಿ ನಡೆಸ ಲ್ಲದು.

ಖಾಯಿಲೆ ಏನು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ, ಏನು ಖಾಯಿಲೆ ಂದು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಖಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪವೇನು, ಅದು ಹೇಗೆ ರುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಯಾವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಅದು ಬೇಗ ತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ, ಇತ್ಯಾದಿ ವರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲ ಸಂದರ್ಶನ ಅವಧಿ ಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರು ಬಹಳ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮವಾಗಿರುವ ೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕ ದ್ದರೆ ಓದಿ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನ ಭಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಯ ಖಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಳುವಳಿಕೆ, ಈ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನೀವು ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಲು ಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವು, ಧೋರಣೆ ವಾಸ್ತವ ನೆಲಗಟ್ಟಿನ ೇಲೆ ರೂಪಿತವಾಗಬೇಕು. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಉದಾ ೀನತೆ ಎರಡೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಔಷಧಿಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಚಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಖಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ನೀವು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನೇನು ಮಾಡಬಾರದು, ಯಾವ ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಊಹಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಕೊಡಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸಬೇಡಿ. 'ಡಾಕ್ಟರೇ, ನನಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ' ; 'ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಬರೆದುಕೊಡಿ' 'ಸಾರ್, ಒಂದು ಟಾನಿಕ್ಕನ್ನೂ ಬರೆದುಕೊಡಿ' ಎಂದು ಕೇಳುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವರ ಒತ್ತಡ ತಾಳಲಾರದೆ, ವೈದ್ಯರು, ಬೇಕಿರಲಿ ಬೇಡದಿರಲಿ, ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು, ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿ ದಿವಾಳಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ವೈದ್ಯರು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ, ಅಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಿಡದೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾನುಕೂಲ, ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಉದಾ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ನಂತಹ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ ಐದು ದಿವಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ದಿನವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಮೂರ್ಛೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ಐದು ವರ್ಷ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ 18 ತಿಂಗಳು ಔಷಧ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಪ್ಪಿದರೆ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗದು.

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಉದಾ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಬರಬಹುದು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ, ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ನುಂಗಿದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ. ಅಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದಾಗ, ಜೂಕಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧ ತಿಂದಾಗ, ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದಾಗ, ಕಕ್ಕಸು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಔಷಧಿಯೇತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಹಲವು ಸಾರಿ, ಔಷಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ವೈದ್ಯರು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ...ನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ನಂಬಿಕೆ ...ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ...ಾ. ಲಕ್ವ (ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು) ಹೊಡೆದಾಗ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ...ವುದು, ಮಡಿಸಿ ಅಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ...ಯಾಮ-ಶಾರೀರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ (ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ) ರೋಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ...ತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ...ಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದದಂತಹ ಮನೋಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳು ...ರಿಗೆ, ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ, ಅವರಿಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿ ...ವುದು, ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿ ...ಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ, ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಹಣ್ಣು ...ಮೊದಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ...ಚಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ, ಸಮಾನ ಆಸಕ್ತಿ ...ಂದ ನೀವು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಅನುಸರಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ

ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಾಡಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ...ಣುವುದು, ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ...ಯಿಲೆ ಎಷ್ಟು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿದೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡ ...ಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಡೈರಿ ...ನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆಯ ...ವರ, ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ, ಪ್ರತಿಸಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ...ಹೋದಾಗ, ಅವರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಯ ...ಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ, ನಿಖರವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ...ರಿಯನ್ನು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ...ವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ...ಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದು, ತಕ್ಷಣ ಏನು ...ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚ ...ರಿಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ. ವೈದ್ಯರು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನೇ ಅಂಗಡಿಯಾತ

ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ನೋಡಿ. ಉದಾ. 25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಬದಲು 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧ ತಯಾರಾದ ತಾರೀಖು ಮತ್ತು ಅದರ ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ತಾರೀಖನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ತುಂಬಾ ಹಳೆಯ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಖೋಟಾ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಕಳಪೆ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೂ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಬಹಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

ಒಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಕಾಣಿರಿ, ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು, ನಿಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ, ನಿಮಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಬಹಳ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಾಗದಷ್ಟು ಗಡಿಬಿಡಿಯ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಫಲತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಬೇಕಾದೀತೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ : **ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ.** ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಧಿ ಕೊಡದೆ, ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದೂ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವಲ್ಲ. (ಅಲೋಪತಿಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಯುನಾನಿ ನೇಟ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವು, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ

ಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ವಿಶ್ವಾಸ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ಗುಣ ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ನಿಮಗೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈ ನಿಮ್ಮ ಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕ'

...ಹಿಂದೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಜನರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬೇರೆಯೇ ತೆರ ತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗು ತ್ತು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಭೂತ ಬಾಧೆ, ಪೀಡೆ, ಪ್ರೇತ ಸೋಂಕು—ಹೀಗೆ ನ ಮುಖಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ ಇವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರ ಹಾಕುವುದು, ಯತ ಕಟ್ಟುವುದು, ಹರಕೆ ಹೊರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಪರಿಣಾಮ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗದೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪಿ ರೋಗಿ ಮನೆಮಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಎಂದರೆ ಏನು, ಅವು ಏಕೆ ಬರು , ಅವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು—ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ' ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪುಸ್ತಕ. ಮನೋರೋಗ ನರಸಂಬಂಧ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರುವ ಬೆಂಗ ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) ಈ ಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾಶಕರು.

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ರೀತಿ ಮೆಚ್ಚತಕ್ಕ ಅಂಶ. ಇಡಿಯ ಸ್ತಕವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಕೊನೆಯ ಕೆಲವು ಗಗಳಲ್ಲಿ, 'ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಯವೂ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗ ಲ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ಭಾಗ 'ಮನಸ್ಸು ತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು'. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಐ.ಕ್ಯೂ., ಬ್ರೈನ್ ಂಗ್, ನೆನಪು–ಮರೆವು, ನಿದ್ರೆ, ಕನಸು, ಮನೋಬಲದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳ ಚಲನೆ– ಯಂತ್ರಣ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ವಿಭಾಗ : 'ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು'. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೈ-ಮನಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ, ಮನೋಬೇನೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಶರೀರವಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯೂ ದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಗೇ ಗಾಬರಿ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಅಲ್ಸರ್, ಹೈ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕರುಳಿನ ಊತದ ಕಾಹಿಲೆ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರುಮಟಾಯಿಡ್ ಸಂಧಿವಾತ, ಎಕ್ಸಿಮಾ-ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್—ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು—ಇವೆಲ್ಲ ಬಹ್ವಂಶ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಜ್ಞ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಕೂಡ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆಯಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಕೋಪಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಭಾಗ : 'ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ'. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಮುಪ್ಪು, ಸಾವಿನ ಭಯ, ಸ್ವಹತ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭವತಿಯಾದುದರ ಮೊದಲ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆಯೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಹಿಲೆ. ಮಗು ಬೇಕು ಎಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ-ಸಾಕುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಗ-ಭಾವಗಳ ಬಹಿರಂಗ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಾಂತಿ-ವಾಕರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಭಾಗ : 'ಭೂತ-ಪ್ರೇತ, ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ'. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶೃಂಗೇರಿಯ ಸುತ್ತ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ, ಭಾನಾಮತಿ, ಮೈ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವ-ಭೂತ ಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ

ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರವೂ ಸರಳ-ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಯಾವನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಯ್ಡನ

ುಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಹಿಲೆ ಎಂದರೇನು, ಅವು ದೇಹದ ಉಂಟುಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಯಾವ ರೀತಿಯದು, ಅವುಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು—ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಉತ್ತರ ಹೇಳುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಉಂಟುಮಾಡುವು ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ.

—ಉದಯವಾಣಿ, ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ಮಣಿಪಾಲ
2-2-1986

'ಮಹತ್ವದ ಪುಸ್ತಕ'

ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬರೆದ 'ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥತೆ' ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಲೋಕದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ವ ಕೃತಿ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ುಕತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಭಯ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಲೇಖಕರು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ . ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕೃತತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪುಸ್ತಕವಿದು. ಕಡಿಮೆ ುಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಇದೇ ತರಹದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಟಿಣಿಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕು.

—ಗ್ರಂಥಲೋಕ: 1986 ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆ

ವಿಪುಲ, ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ, ನಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಷ್ಟು ು ಬೆಲೆ, ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿದ್ದ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ುಸ್ತಕ ಓದಿದ ನಂತರ ಮರೆಯಾದುವು.

ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಈ ಬಗೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು.

—ಅನೇಕ ಓದುಗರು

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

—ಒಬ್ಬ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರೇಮಿ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

* ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿ. ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣ ನಡೆವಳಿಕೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
* ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕವರು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಗಾಳಿಗೋಪುರ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಇತಿ ಮಿತಿ, ಬಲಾಬಲಗಳ ಅರಿವಿರಲಿ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
* ಸಂಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಹೆದರಿ ಓಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮದ್ದು-ಮದ್ಯಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿ, ಮನೆಯವರ, ಆತ್ಮೀಯರ ಸಲಹೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
* ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಇತ್ತ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅವು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಅವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ.
* ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಹಾಗೆ ನಾನಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ನುಡಿಯದಿರಿ. 'ನನ್ನಂತೆ' ನಾನಿರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನಿರಿ.
* ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮನೆ, ಕೆಲಸ, ಮನರಂಜನೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಒಂದು ಆಟ/ಓಟ/ನಡಿಗೆ/ಈಜುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ.
* ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಓದು, ಹೊಲಿಗೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
* ಜೀವಿಸಲು ಹಣ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಯೇ ಜೀವನವಾಗದಿರಲಿ. ತೃಪ್ತಿಯ ಸರಳಜೀವನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುಖ, ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
* ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೈವಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪುರುಷಪ್ರಯತ್ನ ಎರಡಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಲಿ. ಇದು ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊರುಗೋಲಾಗಬಲ್ಲುದು.
* ಒಂದು ಆದರ್ಶ, ರೀತಿ, ನೀತಿ, ಜೀವನಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಠರಾಗಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಮನಸ್ಸು

ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ
ಅದರ ಆಳ ವಿಸ್ತಾರ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಪರಿಮಿತ
ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿ–
ಅರಿವು, ಮಾತು ವರ್ತನೆ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು
ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಸುಖ, ಸಂಭೋಗ–
ಹಲವು ಬೇಡಿಕೆಗಳು
ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು, ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳು–
ಸ್ವಾರ್ಥ ಪರೋಪಕಾರ, ಅನೇಕ ದ್ವಂದ್ವಗಳು
ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ತುಮುಲ ತಿಕ್ಕಾಟಗಳು
ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಕಾಲುಗಳು,
ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಇಣುಕುವ ಕಣ್ಣುಗಳು
ನಡುವೆ ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಬಟ್ಟ ಬಯಲು
ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯ, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳು
ಕಾಮನೆ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಜಗಜಾಂತರ
ಕಳವಳ ಖಿನ್ನ ಭಾವ, ಉನ್ಮಾದ ಚಿತ್ತ ವೈಕಲ್ಯ
ಜ್ಞಾನದ ಸೊಡರು, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ತೈಲ–
ಆರೋಗ್ಯ ಆನಂದದ ಅನುಪಮ ಬೆಳಕು.